

Neumonía:

Es la inflamación de los pulmones que dificulta el paso del aire y la llegada del oxígeno a la sangre.

Signos de alarma:

- Dolor o presión en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Fiebre.
- Tos que no le permite respirar.
- Cuando respira siente un silbido.
- Aumento de producción de flema (amarillo o verde).

Tratamiento:

En caso de requerir medicamentos tenga en cuenta:

- Si utiliza inhaladores tenga un horario de referencia por ejemplo: comidas, hora de dormir, entre otras.
- Tomar el medicamento prescrito por el medico sin suspender el tratamiento.
- Tomar los medicamentos con agua a la hora indicada.
- No se automedique.

Recomendaciones:

A la hora de comer recuerde:

- Ingerir porciones pequeñas.
- Descanse antes y después de comer.
- Comer despacio.
- Comer primer lo sólido y espere al menos 20 minutos para consumir los líquidos.
- Si utiliza oxígeno en casa, úselo aun durante las comidas.

Si requiere oxígeno en casa tenga en cuenta:

- Mantener cilindro, máscara o gafas nasales en buen estado.
- No ubicar la fuente de oxígeno cerca del calor, cocina, hornos, radiadores, aparatos electrónicos.
- Mantenga los orificios nasales limpios.
- Lleve siempre el inhalador de rescate prescrito por su médico.

Recuerde las medidas de autocuidado:

- Eleve la cabecera de su cama, duerma semisentado.
- Realice lavados nasales de acuerdo con la prescripción médica.
- Realice higiene de manos.
- Consuma zumo de naranja e hígado.
- Evite vivir en hacinamiento.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua al día (sopa, jugo, vaso de agua).
- Evite consumir alimentos o bebidas muy frías.

Recuerde:

- No fumar.
- Vacunarse contra la gripe cada año (influenza).

Consulte a su IPS básica si presenta alguno de los signos de alarma.

