

*Si tiene alguna pregunta, hágala a su enfermero.*

## Prevención de la neumonía

El cuidado bucal rutinario, la actividad y los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a prevenir la neumonía. Su enfermero revisará estos cuidados con usted con más detalle.

### Cuidado bucal

Lávese los dientes y utilice enjuague bucal por la mañana y por la noche antes de acostarse. Esto disminuirá las bacterias (o gérmenes) en su boca.

### Actividad

Manténgase tan activo como sea posible. Según se le permita, camine por los pasillos 3 veces por día y coma todas las comidas sentado en una silla. El personal de enfermería puede ayudarle con lo que necesite.

### Ejercicios de respiración profunda y toser

Use su espirómetro incentivo 10 veces cada hora mientras está despierto. Esto le ayudará a respirar profundamente y a toser. Su enfermero le mostrará cómo hacerlo. Siga estos pasos.

#### Uso del espirómetro incentivo

1. Cierre los labios firmemente alrededor de la boquilla.
2. Respire lenta y profundamente por la boca. El disco azul subirá cuando inhale, intente que llegue a la marca de 4000.
3. Contenga la respiración de 3 a 6 segundos para mantener el disco en el mayor nivel que pueda. Una vez logre que el disco se mantenga en ese nivel la mayor parte del tiempo, intente con un nivel superior.
4. Suelte la boquilla y exhale lentamente.
5. Tosa para ayudar a limpiar la mucosidad de la garganta y del pecho.

Tosa profundamente desde el estómago, no desde su garganta. Si fue sometido a cirugía (pecho o abdomen), primero proteja el área con una almohada o frazada doblada. Tome los analgésicos prescritos para controlar cualquier tipo de dolor, si corresponde. Siga estos lineamientos durante su estadía en el hospital y mientras se recupera en casa.

Vea el vídeo "**Cómo prevenir complicaciones después de la cirugía**".

Utilice el teléfono junto a la cama para marcar 6-2585. Siga las indicaciones para ingresar el número de orden (475 inglés), (476 español). Luego, cambie al canal asignado para ver.

*Para asistencia en español, por favor llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312.926.3112.*

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos, fomentando una cultura de inclusión, entregando atención culturalmente competente y proporcionando acceso a tratamientos y programas sin discriminación y eliminando todas las desigualdades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363 y/o al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.695.3661.

Desarrollado por: Clinical Quality with Surgical Nursing

©Septiembre de 2015 Northwestern Memorial HealthCare

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.  
900972 (9/15) Preventing Pneumonia

## Prevención de la neumonía posoperatoria– Lleve un registro de su progreso

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_ Número de habitación: \_\_\_\_\_

Ya ví el vídeo "Cómo prevenir complicaciones después de la cirugía". Fecha \_\_\_\_\_

El cuidado bucal rutinario, la actividad y los ejercicios de respiración profunda pueden ayudar a prevenir la neumonía. Su enfermero revisará estos cuidados con usted con más detalle.

**Utilice esta tabla para registrar el momento en que realiza las actividades.**

Ejercicios de respiración			
Use su espirómetro incentivo <b>10 veces cada hora</b> mientras está despierto. Haga un gráfico de qué tan alto puede levantar el disco (0-4000), 3 veces por día.			
	Mañana	Tarde	Noche
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			

Cuidado bucal		
Lávese los dientes y utilice enjuague bucal <b>por la mañana y por la noche antes de acostarse.</b>		
	Mañana	Hora de dormir
Día 1		
Día 2		
Día 3		
Día 4		

Sentarse en una silla					
Siéntese derecho en una silla para comer, <b>por lo menos 3 veces por día.</b> El personal de enfermería puede ayudarle con lo que necesite.					
	Mañana	Desayuno	Almuerzo	Cena	Noche
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					

Camine					
Camine por los pasillos <b>por lo menos 3 veces por día.</b> El personal de enfermería puede ayudarle con lo que necesite.					
	Mañana	Tarde (temprano)	Tarde (tarde)	Noche	Otro
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					