

*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 al 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 video “Prevenir Complicaciones Despues de Cirugia” en [nm.org](http://nm.org). Vaya a “Patients and Visitors” (Pacientes y Visitantes) y luego desplácese hasta “I Am Having Surgery” (Me someteré a una cirugía).