



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE ADULTO CON NEUMONÍA



1. Es importante lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.



2. Se recomienda mantenerse bien hidratado tomando suficiente líquido durante el día.



3. El reposo debe hacerse según las indicaciones del médico tratante.



4. Mientras haya síntomas, se debe usar tapabocas para evitar contagiar a otras personas.



5. Es mejor evitar lugares con humo, contaminación o cambios bruscos de temperatura y humedad. Si es necesario salir a lugares fríos o con corrientes de aire, se debe usar tapabocas.



6. Mantener una alimentación equilibrada, con frutas y verduras, ayuda a fortalecer las defensas del organismo.



7. Una vez recuperada la salud, se puede consultar al médico sobre la aplicación de las vacunas contra influenza y neumococo, según la edad y los factores de riesgo.



8. Los medicamentos deben tomarse exactamente en la dosis y horarios indicados por el médico. Los antibióticos no deben suspenderse antes del tiempo indicado, aunque haya mejoría. No se recomienda automedicarse.



9. Después de una atención en urgencias o de una hospitalización, es importante pedir una cita de control con la EPS para revisar la evolución.



10. Si el médico lo permite, se pueden realizar ejercicios de respiración profunda varias veces al día para ayudar a mejorar la función pulmonar y favorecer la recuperación.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Fiebre mayor a 38 °C que continúa a pesar del tratamiento.



Dolor en el pecho al respirar que no mejora con las indicaciones recibidas.



Aumento del cansancio o sensación de falta de aire, al punto de dificultar actividades básicas del día a día.



Tos con presencia de sangre.



Labios o uñas con coloración azulada.



Episodios de confusión, desorientación o sueño excesivo.



Falta de una persona que pueda acompañar y vigilar la evolución en casa.