



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE ADULTO CON NEUMONÍA



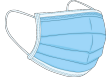
1. **Es importante** lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia.



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.