

La neumonía: Una guía sobre la atención hospitalaria

Estar enfermo no es fácil, pero saber qué esperar puede ayudarle a sentirse más a gusto. Esta guía explica qué es la neumonía, cómo se trata y el cuidado que puede esperar cada día en el hospital.

¿Qué es la neumonía?

La neumonía es una infección de los pulmones. La infección causa que los pequeños sacos de aire de los pulmones se hinchen y se llenen de líquido o pus. Esto dificulta la respiración y generalmente causa tos y otros síntomas que reducen su nivel de energía y su apetito.

La causa más frecuente de neumonía son unos gérmenes llamados **bacterias**. Con menor frecuencia, su causa es un **virus**, como la gripe (influenza) o un hongo. Con frecuencia se presenta como una complicación de otra enfermedad (como la influenza) que ha debilitado a su sistema inmunológico.

¿Qué tan grave es?

La neumonía puede ser grave. Aproximadamente 1 de cada 5 personas con neumonía necesita hospitalización.

La neumonía es más grave en las siguientes personas:

- Niños pequeños (de 2 años y menores)
- Adultos de edad avanzada (de 65 años y mayores)
- Personas con enfermedades crónicas como la diabetes o enfermedades cardíacas
- Personas con enfermedades pulmonares como el asma, la fibrosis quística o el enfisema
- Personas con el sistema inmunológico debilitado
- Fumadores y personas que beben mucho (alcohol)

Afortunadamente, con la atención hospitalaria adecuada en caso necesario, la mayoría de los pacientes con neumonía se recuperan completamente.



¿Por qué necesito hospitalización?

En el hospital, sus proveedores de cuidados de la salud pueden observar su respiración para asegurarse de que esté recibiendo suficiente oxígeno. Le pueden dar antibióticos que tratarán la infección más rápidamente y pueden observar cuidadosamente otras señales, tales como su frecuencia cardíaca, temperatura y alimentación.

En ciertos casos, su médico puede recomendar que sea aislado para protegerlo a usted y a los demás dentro del hospital. Su enfermera lo instruirá diariamente sobre la atención hospitalaria y sobre lo que usted puede hacer para ayudar a mantener su salud en buen estado cuando regrese a casa.

¿Cuánto tiempo tendré que permanecer hospitalizado?

La mayoría de las personas se encuentran lo suficientemente bien como para ser dados de alta del hospital en unos 3 días. Sin embargo, muchos factores contribuyen a su plan de tratamiento. Algunas personas pueden volver a casa más rápidamente, y otras necesitan permanecer más tiempo en el hospital. Hable con sus proveedores de cuidados de la salud sobre la duración de su hospitalización.

Esto es lo que puede esperar día a día durante su hospitalización...

Día 1

Pruebas y tratamientos

El día que usted sea internado, se le harán varias pruebas para evaluar su padecimiento. Es posible que le hagan una radiografía (rayos X) del tórax, un análisis de sangre, y que le pidan que escupa en un vaso. Los proveedores de cuidados de la salud también escucharán su respiración y revisarán su frecuencia cardíaca, presión arterial y la cantidad de oxígeno que llega a sus pulmones.

De acuerdo a su condición le harán tratamientos tales como tratamientos respiratorios u oxígeno adicional. Es posible que sea vacunado contra la gripe (influenza) y neumonía. La vacuna contra la neumonía puede ayudar a protegerlo de volver contraer esta enfermedad.

Medicamentos

Su tratamiento puede incluir los siguientes medicamentos:

- **Antibióticos** para controlar la infección en los pulmones. Generalmente, se administran por vía intravenosa.
- **Medicamentos para ayudar a evitar prevenir la formación de coágulos sanguíneos.** Al permanecer en cama durante mucho tiempo, la sangre se coagula más fácilmente. Su enfermera le dará más información sobre este medicamento.
- **Medicamentos para controlar la fiebre o el dolor.** El control adecuado del dolor le ayudará a recuperarse más rápido. Sus proveedores de cuidados de la salud le ayudarán a establecer un objetivo para el control del dolor. Asegúrese de informarles si el medicamento no está controlando su dolor.
- **Medicamentos del hogar.** Su enfermera le pedirá una lista de todos los medicamentos que estaba tomando en el hogar. Su médico le hará saber cuáles podrá seguir tomando mientras usted está hospitalizado.

Alimentación

Aunque no le apetezca es importante que **beba muchos líquidos y coma tanto como sea posible.** Su cuerpo necesita la nutrición para ayudarlo a mejorar. Pregúntele a su médico si hay alimentos específicos que usted deba evitar.

Actividad

En estos momentos, usted **necesita descansar lo más que pueda;** sin embargo, aún requiere de cierta actividad. **Aumente su nivel de actividad tan pronto como le sea posible.** Es probable que su enfermera lo haga sentarse en una silla durante 20 minutos mientras come o caminar al baño.



Lo que usted puede hacer

Usted es parte importante de su recuperación. Se recuperará más rápidamente si usted y sus proveedores de cuidados de la salud trabajan juntos. A pesar de no sentirse bien, usted puede ayudar realizando estas acciones sencillas:

Aprenda de sus proveedores de cuidados de la salud. Ellos le ayudarán con:

- Cómo respirar profundamente para ayudar a despejar los pulmones.
- Lo que puede hacer para evitar la formación de coágulos sanguíneos.
- Otras preguntas sobre la neumonía.
- Información sobre cómo dejar de fumar, si usted o alguien fuma en casa.
- Lo que necesita saber o hacer al volver a casa.

¡No se quede callado! No se preocupe por causar molestias. Pregunte sobre:

- Su estado de salud y cuánto tiempo más consideran que tendrá que permanecer en el hospital.
- **Cualquier** duda o inquietud que tenga acerca de su cuidado, tratamiento o su regreso a casa.

Día 2

Pruebas y tratamientos

Se revisarán frecuentemente su presión arterial, frecuencia cardíaca y nivel de oxígeno para ver si hay cualquier cambio en su condición. Desafortunadamente, esto puede ocurrir incluso durante la noche; sin embargo, los proveedores de cuidados de la salud intentarán interrumpir su sueño lo menos posible. Si se le está administrando oxígeno, el nivel de éste se reducirá a medida que su condición mejore.

Medicamentos

Seguirá recibiendo antibióticos y medicamentos para reducir la fiebre y el dolor. Hable con su enfermera sobre su objetivo del control del dolor y pídale que lo escriba en la pizarra de su habitación.

Es probable que también continúe tomando medicamentos para prevenir la formación de coágulos sanguíneos. Una vez que pueda caminar más, dejará de tomar el medicamento anticoagulante.

Alimentación

Trate de comer por lo menos la mitad de los alimentos que le lleven. Si tiene náuseas, pregúntele a la enfermera si pueden darle medicamentos para tratarlas. Si hay algún alimento que le gustaría comer, hágase saber a su enfermera.

Actividad

Se le pedirá que se mantenga lo más activo posible sin que se canse. Se le puede pedir que camine por el pasillo mientras se observa su nivel de oxígeno. Esto le ayudará a su médico a determinar si usted requerirá de oxígeno en casa al ser dado de alta del hospital.

Lo que usted puede hacer

Aprenda de sus proveedores de cuidados de la salud. Ellos le ayudarán con:

- Maneras para prevenir la neumonía en el futuro. También puede consultar los consejos en la última página de este folleto.
- Información sobre lo que necesita saber o hacer al volver a casa.

¡No se quede callado! No se preocupe por causar molestias. Pregunte sobre:

- Su estado de salud y cuánto tiempo más consideran que tendrá que permanecer en el hospital.
- **Cualquier** duda o inquietud que tenga acerca de su cuidado, tratamiento o sobre su regreso a casa.

Día 3 y días siguientes

Pruebas y tratamientos

Si ha estado recibiendo oxígeno adicional, el objetivo del tercer día será mejorar lo suficiente para que ya no lo necesite. Si usted todavía necesita oxígeno, el médico puede recetarle oxígeno para uso en el hogar. Es posible que también le realicen análisis de sangre para que el médico pueda determinar su respuesta al tratamiento. Y ¡es posible que se le permita volver a casa!

Medicamentos

Es posible que su médico cambie su antibiótico por vía intravenosa por uno de administración oral. La capacidad de tomar medicamentos por vía oral es un paso más para poder volver a casa. Su enfermera le informará sobre la píldora antibiótica.

También puede necesitar medicamentos para controlar la fiebre o el dolor. Hable con su enfermera sobre su objetivo del control del dolor.

Alimentación

Trate de comer la mayoría de los alimentos que le lleven. Una dieta bien balanceada le ayudará a recuperar su fuerza. Es probable que necesite comer porciones pequeñas y frecuentes para asegurarse de que obtiene los nutrientes suficientes para recuperarse.

Actividad

Sus proveedores de cuidados de la salud lo alentarán a aumentar su actividad física. El objetivo consiste en que usted recupere lentamente la fuerza aumentando el nivel de actividad cada vez que camine por los pasillos del hospital.

Usted aún puede cansarse fácilmente, así que recuerde no exigirse demasiado y descansar lo suficiente cuando sea necesario.

Lo que usted puede hacer

Aprenda de sus proveedores de cuidados de la salud. Pregunte por lo siguiente:

- Lo que necesita saber o hacer al volver a casa. Su enfermera también se asegurará de que usted haya hecho preparativos para que alguien lo lleve a casa.

¡No se quede callado! No se preocupe por causar molestias. Pregunte sobre:

- **Cualquier** duda o inquietud que tenga acerca de su cuidado, tratamiento o sobre volver a casa.

¿Qué puedo esperar al volver a casa?

A pesar de que se sienta lo suficientemente bien para volver a casa, usted quizá necesite aún algo de tiempo para recuperarse completamente. Éstas son algunas cosas que usted puede esperar:

- **La tos y el cansancio deben mejorar;** sin embargo, pueden prolongarse hasta por unas cuantas semanas.
- **Usted necesitará más reposo.** Podría necesitar un poco de ayuda de familiares o amigos una vez que vuelva a casa. Trate de aumentar su nivel de actividad cada día, pero no se exija demasiado.
- **Su médico le recetará un antibiótico** para que continúe tomándolo en casa. Es importante que tome el antibiótico como se ha recetado hasta que se termine completamente.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Una vez que vuelva a casa, siga las indicaciones de su médico con respecto al tratamiento y preste atención a sus síntomas. Llame al médico o vaya a la sala de urgencias si usted observa cualquiera de los siguientes síntomas:

- **Su tos empeora o si la tos presenta sangre,** o si su expectoración se vuelve de color marrón.
- **Su respiración se dificulta,** por ejemplo: respira más rápido, superficialmente o siente más dolor que antes al respirar.
- **Presenta mareo o mucha debilidad.**
- **Tiene fiebre superior a 102° F** (38.9° C) o siente escalofríos o temblores fuertes.
- **Tiene náuseas, vómito o diarrea.**
- **Si su dolor aumenta.**
- **Presenta efectos secundarios graves** después de tomar el medicamento, por ejemplo: vómito, diarrea frecuente o erupciones en la piel.

¿Cómo puedo prevenir la neumonía en el futuro?

Usted ya ha experimentado el hecho de que la neumonía puede ser grave. Afortunadamente, hay varias cosas que usted puede hacer para prevenir la neumonía en el futuro. Por ejemplo:

- **Aplíquese todas las vacunas** que su médico recomiende. Las vacunas para la gripe (influenza) se recomiendan para todas las personas mayores de 6 meses de edad. Las vacunas contra la neumonía se recomiendan para las personas con alto riesgo de contraer neumonía, incluidas las personas que ya la hayan padecido.
- **Evite el humo y el aire contaminado.**
 - Si usted fuma, ahora es el mejor momento para dejar de hacerlo. Fumar daña la capacidad que tienen sus pulmones de filtrar y combatir gérmenes. Fumar cigarrillos duplica el riesgo de contraer neumonía bacteriana grave.
 - Manténgase alejado del humo del cigarrillo de otras personas.
 - Use mascarillas cuando esté limpiando o trabajando en lugares con polvo o moho.
 - Evite estar al aire libre por mucho tiempo en los días “con aire contaminado”.
- **Mantenga la fortaleza del sistema inmunológico.** Mantenga una actividad física y un descanso adecuados, y una dieta saludable.
- **Lávese las manos con frecuencia,** especialmente después de entrar en contacto con alguien que esté tosiendo o estornudando.

Pneumonia: Guide to Hospital Care