

## Prevención de la neumonía postoperatoria

Después de la cirugía, existe el riesgo de desarrollar problemas pulmonares como neumonía. Se moverá menos después de la cirugía, lo que puede limitar la cantidad de oxígeno y la profundidad de la respiración. Su riesgo puede aumentar si tiene antecedentes de tabaquismo o si tiene asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Además, los medicamentos anestésicos disminuirán o debilitarán su respiración por un corto tiempo.

Toser después de la cirugía ayuda a prevenir la neumonía al facilitarle la respiración profunda. El toser expande los pulmones y elimina la mucosidad que se puede acumular cuando está bajo anestesia. La tos es la reacción natural del cuerpo para eliminar el exceso de mucosidad, que puede provocar neumonía si permanece en los pulmones durante demasiado tiempo. Con algunos procedimientos como las cirugías torácicas o abdominales, la tos puede ser dolorosa por lo que puede ser útil que sujete la incisión cuando tosa.



Durante los primeros dos o tres días después de su procedimiento y si así lo recomienda su equipo de atención, intente sentarse, respire de manera profunda y tosa cada hora. Es una buena idea continuar con estos ejercicios hasta que regrese a sus actividades normales.

### Ejercicios de respiración profunda

Cada hora, realice 10 respiraciones profundas como se describe a continuación:

- Encuentre una posición cómoda.
- Respire de manera profunda por la nariz, hasta sentir que su pecho se expande por completo.
- Sostenga la respiración durante cinco segundos.
- Exhale lentamente con los labios fruncidos, como si estuviera apagando una vela.
- Descanse entre respiraciones si se marea.

## Ejercicios para toser

- Encuentre una posición cómoda.
- Realice algunas respiraciones profundas para relajarse ,respire profundo hasta sentir que su pecho se expande por completo.
- Tosa con firmeza y concéntrese en sacar todo el aire del pecho.
- Use un pañuelo para limpiar cualquier mucosidad en su boca.
- Repita varias veces, hasta que no salga mucosidad.

Si experimenta alguna de las siguientes señales o síntomas de neumonía, busque atención médica de inmediato:

- Dolor en el pecho al respirar o toser
- Confusión o cambios en su estado mental (adultos mayores de 65 años)
- Tos, que puede producir flema
- Agotamiento
- Fiebre, sudoración y temblores (escalofríos)
- Temperatura corporal más baja de lo normal (adultos mayores de 65 años y pacientes con sistemas inmunitarios débiles)
- Dificultad para respirar

### Referencias:

- Ahmad AM. [Essentials of physiotherapy after thoracic surgery: What physiotherapists need to know. A narrative review.](#) *Korean J Thoracic Cardiovasc Surg.* 2018;51(5):293-307. doi:10.5090/kjtcs.2018.51.5.293
- Chughtai M, Gwam CU, Mohamed N, et al. [The epidemiology and risk factors for postoperative pneumonia.](#) *J Clin Med Res.* 2017;9(6):466-475. doi:10.14740/jocmr3002w
- van Ramshorst GH, Nieuwenhuizen J, Hop WCJ, et al. [Abdominal wound dehiscence in adults: development and validation of a risk model.](#) *World J Surg.* 2010;34(1):20-27. doi:10.1007/s00268-009-0277-y
- Kelkar KV. [Post-operative pulmonary complications after non-cardiothoracic surgery.](#) *Indian J Anaesth.* 2015;59(9):599-605. doi:10.4103/0019-5049.165857