

Prevención de la neumonía postoperatoria

Su comodidad y recuperación son nuestra prioridad y proteger sus pulmones es una parte importante de la recuperación después de la cirugía. Debido a que se moverá menos después de la cirugía y por el uso de la anestesia, su respiración podría ser menos profunda y sus pulmones no recibirán tanto oxígeno como de costumbre. Esto puede aumentar el riesgo de problemas como la neumonía, especialmente si padece de asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o tiene antecedentes de tabaquismo.

Una de las maneras más sencillas de mantener sus pulmones sanos es toser. Toser le ayuda a respirar de manera más profunda, a expandir los pulmones y a eliminar la mucosidad que puede acumularse después de la anestesia. Si se somete a una cirugía torácica o abdominal, toser le puede resultar incómodo, pero sostener suavemente una almohada contra la incisión le puede ayudar. Tomar algún medicamento recetado para el dolor y esperar aproximadamente una hora para que haga efecto puede hacer que toser y usar la almohada sea más cómodo.

Cómo sujetar la incisión al toser después de la cirugía

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



Aplique presión leve pero firme.



Sujete sus manos o una almohada pequeña y abrácela sobre la incisión.



En el caso de una incisión abdominal, tense ligeramente los músculos del estómago al mismo tiempo que aplica presión.

Ejercicios de respiración profunda

Tomarse el tiempo para realizar respiraciones profundas ayuda a mantener los pulmones limpios y reduce el riesgo de neumonía después de la cirugía. Cada hora, realice 10 respiraciones profundas como se describe a continuación:

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

| Prevención de la neumonía postoperatoria (continuación)

Ejercicios para toser

La tos ayuda a eliminar la mucosidad de los pulmones y reduce el riesgo de neumonía después de la cirugía. Cada hora, intente lo siguiente:

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

Si presenta alguna de los siguientes signos o síntomas de neumonía, busque atención médica de inmediato:

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

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