

Cómo Cuidarse en Casa



* **Beba, beba, beba....** Muchas personas terminan en la sala de emergencias debido a la **deshidratación**. Los vómitos y la diarrea empeorarán esto. Beba al menos 8 vasos de agua. El Gatorade o el Pedialyte son buenos si tiene vómitos o diarrea. Los **signos de deshidratación** incluyen: mareo, disminución de orina, confusión y disminución de energía.

* **Para el dolor o la fiebre tome Tylenol.** Use las instrucciones y dosis en el frasco.

***Movimiento** - Aunque quiera acostarse y descansar, lo cual es importante, todavía necesita moverse con regularidad. Debe moverse por la habitación, levantarse y respirar profundamente. Cuando se acueste, por favor acuéstese de lado y cambie de posición.



***Respiración Profunda** - Otra cosa importante para ayudar a los pulmones es hacer ejercicios de respiración. Respire profundamente y mantenga la respiración por lo menos 5 segundos y luego suéltela. Haga esto cinco veces y luego tosa muy profundamente. Haga esto a lo largo del día.