

Técnicas para toser

Los métodos para toser ayudan a eliminar la mucosidad de las vías respiratorias. Limpiar las vías respiratorias lo ayuda a respirar mejor. Y a reducir las posibilidades de infección. Un método es la tos controlada. Use cualquier medicamento antes o después de despejar las vías respiratorias, según le indique el proveedor de atención médica. Por ejemplo, algunas personas se administran broncodilatadores inhalados antes de limpiar las vías respiratorias.

Sugerencia

Tenga una caja de pañuelos a su lado cuando use estos métodos. Lávese las manos cuando termine.

Tos controlada

Así es cómo se hace:

- Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso.
- Tome aire de manera lenta y profunda a través de la nariz. Mantenga mientras cuenta hasta 2.
- Inclínese apenas hacia adelante.
- Tosa dos veces: 2 toses cortas.
- Relájese unos segundos.

Repita los pasos todas las veces que necesite.

La técnica "huff"



Así es cómo se hace:

- Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso.

- Tome aire de manera lenta y profunda a través de la nariz. Y mantenga mientras cuenta hasta 2.
- Para soltar el aire, abra la boca y haga un sonido en su garganta que se oiga como "huff" (de la misma manera que podría respirar para limpiar un par de anteojos).
- Tosa de esta manera 2 o 3 veces al exhalar.
- Relájese unos segundos.

Repita los pasos todas las veces que necesite.

Atención de seguimiento

Programe una cita de seguimiento con el proveedor de atención médica, o según le hayan indicado.

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Falta de aire, sibilancias o tos
- Aumento de la mucosidad
- Mucosidad de color amarillento, verdoso, con sangre u olor desagradable
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica
- Escalofríos
- Tensión en el pecho que no se alivia con descanso ni el medicamento
- Ritmo cardíaco irregular