

# Tos profunda

La tos profunda le permite mantener los pulmones limpios. Si le hicieron una cirugía, esto le permitirá una recuperación más rápida. La tos profunda también lo ayuda a respirar con más facilidad y puede prevenir una infección pulmonar u otras complicaciones. Siga estos pasos para hacer ejercicios de tos profunda.



## Paso 1

- Siéntese en el borde de una cama o una silla. También puede acostarse boca arriba con las rodillas un poco flexionadas.
- Inclínese apenas hacia adelante.
- Si le hicieron una cirugía en el pecho o el estómago, sostenga firmemente con ambas manos una almohada o una toalla enrollada contra el corte (incisión). Abraza la almohada.
- Exhale de forma normal.

## Paso 2

- Inhale lenta y profundamente por la nariz.
- Luego, exhale completamente por la boca. Repita esta inhalación y exhalación una segunda vez.
- En la tercera repetición, tome aire de manera lenta y profunda por la nariz. Llene los pulmones de aire lo más que pueda.

## Paso 3

- Tosa 2 o 3 veces seguidas. Intente expulsar todo el aire de los pulmones mientras tose. Cuando tosa, si puede, cúbrasela boca con un pañuelo desechable o con el pliegue del codo.
- Si tose con mucosidad, escupa la mucosidad en el pañuelo desechable. No la trague.
- Relájese y respire normalmente.
- Repita los pasos anteriores según le indiquen.
- A continuación, lávese las manos con agua corriente limpia y jabón durante 20 segundos.

## 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:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado el proveedor
- Signos de infección en caso de que le hayan hecho una cirugía. Algunos incluyen enrojecimiento, hinchazón, supuración o secreción de pus o líquido o calor en el sitio de la incisión
- Sangrado escaso en el lugar de la cirugía
- Esputo de color café, blanco o con sangre
- Malestar estomacal (náuseas) o vómitos
- Más dolor
- Ritmo cardíaco irregular o acelerado
- Tos reciente

## Cuándo llamar al 911

La falta de aire puede ser señal de un problema de salud más grave. Llame al 911 de inmediato si la falta de aire empeora o si tiene dificultad para respirar, en especial, si además presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Confusión o dificultad para mantenerse despierto
- Pérdida del conocimiento o desmayos
- Presión o dolor de pecho

- Dificultad para respirar o sibilancias
- Piel, labios o uñas de color azulado
- Tos con sangre
- Dolor fuerte
- Mareos o debilidad
- Sangrado intenso o una abertura reciente en el lugar de la cirugía