

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
- Espujo 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