

Tos controlada

La tos controlada (sesiones de tos planeadas) puede ayudarle a **eliminar la flema de los pulmones de manera que usted pueda respirar mejor.** Es mejor hacer estas sesiones cuando usted ya no esté tosiendo y cuando la flema no sea tan espesa para que pueda ser expulsada al toser. Consulte el reverso de esta página para aprender cómo tener la tos controlada. Hágalo siempre después de aplicarse el broncodilatador de inhalación.



Fluidos

La flema gruesa y pegajosa puede hacer que usted tenga dificultades para respirar, resuello asmático, tos seca e infección. **Para aflojar la flema, tome mucha agua u otros fluidos sin cafeína.** Para la mayoría de las personas, esto significa de 8 a 16 vasos de agua u otros fluidos al día.



Algunas personas necesitan limitar los fluidos. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud qué tanto fluido es apropiado para usted.

Verifique si hay infección

- Cuando le salga flema al toser, arrójela en un pañuelo o papel de seda y **verifique el color.** Si es de color **amarillo o verde,** usted puede tener una infección.
- **Si usted cree que puede tener una infección, llame a su médico inmediatamente.** Es posible que él o ella le recete un antibiótico.
- Si está tomando antibióticos, **tómese toda la medicina de acuerdo a la receta** de manera que pueda acabar con la infección.
- La flema que usted tose está llena de bacterias. Use papel de seda para escupirla. **Lávese las manos** después de arrojar el papel de seda a la basura.

La tos ayuda a sus pulmones a librarse de la flema. **Pregúntele a su médico antes de tomar cualquier medicina para la tos.**



Cómo realizar la tos controlada



1. Siéntese derecho, e incline la cabeza ligeramente hacia delante.



2. Respire lenta y profundamente por la nariz, y retenga la respiración por 2 segundos.



3. Tosa una vez (para aflojar la flema). Tosa por segunda vez (para sacar la flema). Utilice **pequeñas toses cortas**, y evite las grandes explosiones de aire. Trate de no aspirar aire entre la 1ª y la 2ª tos. Si usted debe hacerlo, inhale **muy lentamente y de manera no muy profunda**.



4. Espere unos segundos. Inhale lentamente. (Respirar profundamente puede hacer que la flema vuelva a entrar en sus pulmones y puede hacer que usted tosa de nuevo.)



5. Relájese.
6. Repita los pasos 1 a 5 _____ veces o hasta que usted haya aclarado los conductos de aire.

Realice la tos controlada _____ veces al día. Hágalo después de haber usado el broncodilatador.