



LA TOS...

La tos es una forma importante de mantener la garganta y las vías respiratorias despejadas. Sin embargo, demasiada tos puede significar que usted tiene una enfermedad o un trastorno.

Algunas toses son secas, mientras que otras son productivas. Una tos productiva es aquella en la que se arroja moco. Este también llamado flema , esputo o catarro.

La tos puede ser aguda o crónica:

La tos aguda generalmente comienza de manera repentina y a menudo se debe a un resfriado, una gripe o una infección sinusal. Por lo general, desaparece después tres semanas.

La tos subaguda dura de 3 a 8 semanas.

La tos crónica dura más de 8 semanas.

Causas

Las causas mas comunes de la tos son:

- Alergias que involucran la nariz y los senos paranasales
- Asma y EPOC (enfisema o bronquitis crónica)
- El resfriado común y la gripe y otras infecciones virales
- Infecciones pulmonares como neumonía o bronquitis aguda

- Sinusitis con goteo retrorrenal
- En fermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)

Que puedo hacer cuando tengo tos?

- Toma líquidos. Los líquidos ayudan a diluir la mucosidad en la garganta. ...
- Chupa pastillas para la tos o caramelos duros. Pueden aliviar la tos seca y suavizar la garganta irritada. Evita aquellos que tengan menta o eucalipto.
- Considera tomar miel , propoleo, jarabe de arroyo (estos tres no indicado para diabéticos), te de oregano, Te de tomillo.
- Humedece el ambiente. No te expongas al frío. Usa barbijo.
- Evita el humo de tabaco.
- No te automediques con antibióticos.
- Dormir inclinado. Ayudate con un par de almohadas, ya que tampoco es necesario dormir casi sentado. Te ayudará a respirar mejor. Evita la postura boca arriba, mejor de lado para respirar correctamente.
- Consulta al Médico.