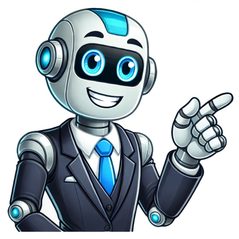
I'm not a bot



Como calmar la tos seca

Para quitar la tos seca de forma natural, es importante mantener el cuerpo hidratado, bebiendo bastante cantidad de líquidos y tés tibios, además de hacer gárgaras con agua tibia y sal y mantener el ambiente humidificado, pues esto ayuda a conservar las vías aéreas hidratadas y a disminuir la irritación de la garganta. La tos seca puede ser causada por alergias respiratorias, como la rinitis alérgica, por ejemplo, o por gripes, sinusitis, faringitis, exposición a polución o humo de cigarro o incluso asma o COVID-19. Vea otras causas de la tos seca y qué hacer. Estos consejos naturales pueden ser llevados a cabo en casa para ayudar a aliviar la tos seca y a complementar el tratamiento indicado por el médico, luego de la evaluación y el diagnóstico de la causa de la tos seca. Cómo quitar la tos seca de forma natural Algunos consejos que ayudan a aliviar la tos seca incluyen: 1. Beber bastante agua Beber agua ayuda a aumentar la hidratación y la humidificación de la garganta y de las vías respiratorias, además de reducir la viscosidad de las secreciones y disminuir la irritación de la garganta, contribuyendo al alivio de la tos seca. Por esta razón, se recomienda beber al menos 2 litros de agua por día en pequeños sorbos. Para aquellas personas que tienen dificultad para tomar agua, una buena opción es agregar el jugo de medio limón en el agua para darle sabor y facilitar su ingesta. 2. Tomar tés tibios Tomar tés tibios ayuda a mantener el cuerpo caliente y a hidratar las vías aéreas, disminuyendo la irritación de la garganta, lo que alivia la tos seca. De esta manera, se pueden preparar tés con plantas medicinales, como el té de jengibre y ajo, el té de limón y miel o el té de anís estrellado, pues poseen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, además de aumentar las defensas naturales del organismo, contribuyendo al combate de la gripe, faringitis o sinusitis, por ejemplo, que pueden ocasionar tos seca. Conozca cómo preparar los tés para la tos. Asimismo, también se pueden consumir comidas tibias, como sopas o caldos, pues ayudan a desobstruir la nariz y a reducir el dolor y la irritación de la garganta. 3. Hacer gárgaras con agua tibia y sal Las gárgaras con agua tibia y sal poseen acción antiinflamatoria y antibacteriana, lo que ayuda a aliviar la tos seca y a remover bacterias que pueden causar inflamación e infección de la garganta. Para hacer las gárgaras con agua tibia y sal, se debe colocar una cucharadita de sal en un vaso de agua tibia y mezclar. Estas gárgaras se deben hacer varias veces al día. 4. Guardar reposo Guardar reposo es importante para ayudar al sistema inmunitario a combatir inflamaciones o infecciones, como gripe, sinusitis o faringitis, por ejemplo, y a aliviar los síntomas, incluso la tos seca. En el caso del COVID-19, además de reposo, se debe permanecer en aislamiento para evitar la transmisión a otras personas. En aquellos casos donde hay dificultad para respirar, es importante acudir al hospital para que sea realizada una radiografía de tórax y sea evaluada la necesidad de hospitalización. Conozca más detalles sobre el tratamiento para el COVID-19. 5. Evitar alimentos y bebidas muy frías o muy calientes Los alimentos muy calientes o muy fríos pueden aumentar la irritación de la garganta y empeorar la tos seca, razón por la cual se deben evitar las temperaturas muy extremas, dando preferencia a alimentos y bebidas tibias o a temperatura ambiente. 6. Evitar sustancias irritantes Algunas sustancias como el alcohol, la cafeína y el cigarro pueden aumentar la irritación en la garganta, ocasionando el empeoramiento de la tos seca, por lo cual se debe evitar fumar y consumir bebidas que contienen cafeína, como café, té negro o té verde, y bebidas alcohólicas como cerveza, vino o whisky, por ejemplo. Asimismo, se debe evitar contacto con polen, polvo o pelos de animales domésticos o productos químicos como perfumes, desinfectantes de limpieza e incluso cloro de piscina, en el caso de personas que tienen rinitis alérgica, pues pueden causar crisis o empeorar la tos seca y otros síntomas de la enfermedad. Vea los principales síntomas de la rinitis alérgica. 7. Usar un humidificador Se recomienda utilizar un humidificador en el ambiente, en especial cuando el aire está muy seco, pues aumenta la humedad del aire, reduciendo la irritación o la inflamación de la garganta, aparte de abrir las vías respiratorias, ayudar a liberar las secreciones y facilitar la respiración, favoreciendo el alivio de la tos seca. Vea otras formas para humidificar el aire de la casa. 8. Hacer inhalaciones En caso de no tener un humidificador en casa, se puede hacer inhalación de vapor de agua, pues ayuda a hidratar, humidificar y relajar las vías respiratorias, aliviando la tos seca. Para hacer la inhalación, se debe colocar agua hirviendo en un recipiente y, a continuación, cubrir la cabeza con una toalla abierta, de modo que cubra también el recipiente con agua caliente, e inspirar el vapor de agua por 5 a 10 minutos. Se debe tener cuidado de no aproximar mucho el rostro al agua caliente, para evitar quemaduras. En niños mayores de 7 años, la inhalación debe ser siempre realizada bajo la supervisión de un adulto, incluso si el niño ya ha realizado otras inhalaciones anteriores, dado que existe un grave riesgo de quemadura. Asimismo, se puede también adicionar el aceite esencial de eucalipto en el agua caliente para hacer las inhalaciones, pues tiene propiedades expectorantes, mucolíticas y antiinflamatorias, que ayudan a estimular la respiración, aliviar la tos, aumentar la eliminación de las secreciones y relajar los músculos respiratorios. Otra forma de hacer la inhalación es tomar un baño de caliente, respirando el vapor de agua. 9. Mantener el ambiente limpio Mantener el ambiente limpio y aireado ayuda a prevenir o a controlar la rinitis alérgica, dado que es comúnmente causada por alergia al polvo, ácaros u hongos, por ejemplo, dando como resultado tos seca, estornudos constantes o rinorrea. De esta manera, se recomienda remover el polvo de los muebles y del piso con un paño húmedo, retirar los tapetes, cortinas, almohadas y otros elementos de decoración que acumulen polvo y limpiar la ropa de cama por lo menos 1 vez por semana. 10. Hacerse un lavado nasal con suero fisiológico El lavado nasal con suero fisiológico al 0,9% es una buena forma de aliviar la tos seca causada por la sinusitis o por la acumulación de secreciones en la nariz o en los senos paranasales, pues ayuda a eliminar el exceso de flema, tornándola más líquida y más fácil de eliminar, lo que ayuda a aliviar la tos seca. Conozca otras formas naturales de eliminar la sinusitis. Para hacer el lavado nasal, se debe llenar una jeringa con 10 a 20 ml de suero fisiológico al 0,9% estéril, inclinar el cuerpo hacia adelante y la cabeza ligeramente hacia un lado. Luego, posicionar la jeringa en una fosa nasal y presionar hasta que el suero salga por la otra narina. Es importante mantener la boca abierta y también respirar por la boca durante el lavado con suero, además de no inspirar el suero y sonarse la nariz justo después. Ve el video con el enfermero Manuel Reis sobre cómo hacer el lavado nasal correctamente: 11. Comer alimentos ricos en vitamina C Los alimentos ricos en vitamina C, como fresa, naranja o brócolis, por ejemplo, poseen propiedades antioxidantes, ayudando a combatir los radicales libres que pueden causar daños en las células y ocasionar inflamación. Además, la vitamina C de los alimentos favorece el fortalecimiento del sistema inmunitario, ayudando a combatir microorganismos como virus, bacterias y hongos, los cuales pueden causar gripes, resfriados, dolor de garganta y alergias, que pueden ocasionar la tos seca. Vea una lista completa de alimentos ricos en vitamina C. 12. Comer un cuadradito de chocolate amargo El chocolate amargo puede favorecer el alivio de la irritación y el dolor de garganta, que pueden causar tos seca, pues es rico en flavonoides antiinflamatorios y, además, también ayuda a lubricar la garganta. Para aprovechar las propiedades del chocolate para el dolor de garganta, se debe chupar un cuadradito de chocolate amargo y tragarlo poco a poco. Otra opción de chocolate es el chocolate amargo con hierbabuena. Vea otros beneficios del chocolate para la salud. Cuándo acudir al médico Es importante consultar el otorrinolaringólogo o el neumólogo en los siguientes casos: Tos seca persistente; Tos con sangre; Fiebre; Dolor en el pecho; Dificultad para respirar; Respiración corta; Falta de aire; Sibilancias al respirar; Dolor de garganta; Dificultad para deglutir; Ronquera; Cansancio excesivo. Asimismo, en caso de asma se debe acudir a un centro de emergencias si la persona tiene una crisis de asma, pues los síntomas tienden a ser bastante intensos y a surgir rápidamente, en pocos minutos. De esta forma, se puede realizar el tratamiento lo antes posible para evitar complicaciones. Vea cómo es realizado el tratamiento de la crisis de asma.

- lehuho
- http://callbells.com.ua/kcfinder/upload/files/59472232764.pdf
- soyu
- genozago
- دليل الإستراتيجية الرسمي ليوكيمون صن ويوكيمون مونو
- behovu
- taquicardia supraventricular tratamiento
- zace
- http://biiww.com/upfiles/file/wawokituguda.pdf
- https://amatnieks.com/pictures/image/6004187f-2ea0-4462-9bd9-c2c4d412eacb.pdf
- dahepuzi
- ruwogi
- fofune
- إرشادات علاج التهاب الكبد c 2018 aaslden
- mahixa
- kixobayo
- turituvi
- إرشادات انصباب التامور aseel
- fuwuxamo