

Especialista en salud entrega tres consejos para aliviar la tos en casa

Cuando la tos no da tregua, la medicina general es la primera línea de ayuda que tienen las personas que la padecen.

De hecho, este molesto síntoma respiratorio, muy frecuente en esta temporada, es uno de los motivos más comunes de consulta en dicha especialidad. Así lo manifiesta el Dr. Ignacio González Vallejos, médico general de Clínica Colonial, quien explica que la tos puede estar asociada a cuadros gripales, infecciones respiratorias o alergias.

“En la mayoría de los casos, desaparece

en 2 a 3 semanas, pero si persiste o se acompaña de otros síntomas, es momento de acudir al médico”, comenta el profesional.

TRES CONSEJOS EFECTIVOS

Al respecto, el especialista compartió las siguientes recomendaciones para calmar la tos:

Hidratarse bien. Beber abundante líquido ayuda a aflojar las flemas y alivia la irritación de garganta. En este sentido,

el agua es una muy buena aliada.

Humidificar el ambiente. Un ambiente húmedo alivia la tos seca e irritativa. Se puede usar un humidificador o tomar duchas calientes para respirar mejor.

Consultar a su médico. Si presenta silbidos al respirar (sibilancias), fiebre alta o dificultad respiratoria, no lo dude y agende una evaluación con un profesional de medicina general.

Otras acciones a seguir en el hogar son realizar aseo nasal con solución salina; dormir semisentado o elevar la cabecera de la cama, si la tos empeora.

