

Consejos para controlar la tos



Algunas cosas que usted puede hacer por su cuenta

- Hidrátese bebiendo cantidades abundantes de líquido: al menos de 6 a 8 vasos de líquido por día.
- Pruebe técnicas de relajación y ejercicios de respiración para controlar la respiración.
- Evite fumar o los ambientes con humo.



Con los medicamentos de venta libre

Pregúntele a su equipo de atención médica si puede tomar medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés).

- Los medicamentos de venta libre (OTC) pueden ayudarle con sus tos. Puede comprar estos medicamentos para la tos en su farmacia local. Tómelos según se indica en las instrucciones del envase. Algunos ejemplos incluyen:
 - Descongestivos y antitusivos
 - Pastillas para la tos



Con la ayuda de su equipo de atención médica

Pregunte a su equipo de atención médica sobre los medicamentos con receta y los tratamientos para la tos. Algunos ejemplos incluyen:

- Antibióticos
- Esteroides
- Una máquina de oxígeno



Cuándo debe llamar a su equipo de atención para solicitar ayuda

- Si tiene fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más
- Si siente dificultad extrema para respirar
- Si tiene dolor en el pecho al toser
- Si tiene sangre al toser
- Si tiene mucosidad muy espesa o de color verde amarillento al toser
- Si está recibiendo tratamiento contra el cáncer y tiene tos seca y dificultad para respirar persistente, ya que esto podría ser un signo de inflamación en los pulmones debido al tratamiento



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/efectossecundarios o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.