

BRONQUITIS

Bronquitis solo significa irritación de las vías respiratorias (bronquios). Esto podría deberse a una alergia o una infección, y la infección podría ser cualquiera de una gran variedad de microbios. La mayoría de los episodios de bronquitis son bastante leves y se resuelven por sí solos.

El origen más frecuente de la bronquitis es un resfriado común causado por un virus. Comenzando en las vías respiratorias superiores (nariz y garganta), llega a los pulmones después de unos días. Luego se desarrolla una tos que cambia a diario (apretada a suelta). En las personas sanas, la tos desaparece en otros 4-5 días. Si el moco no sale de los pulmones, los pulmones pueden infectarse con bacterias. Los antibióticos pueden tratar las bacterias. Si no se trata, esto puede progresar a neumonía.

Los fumadores no tienen una eliminación muy activa de las secreciones o un buen funcionamiento de los glóbulos blancos protectores del pulmón, por lo que generalmente necesitan antibióticos antes que otros. Los asmáticos pueden tener bronquios cargados de moco que atrapan las secreciones. Por tanto, es más probable que necesiten antibióticos. Es posible que su régimen de asma también necesite algunas mejoras. Otras personas con sistemas inmunológicos débiles pueden tener una necesidad más urgente de tratamiento con antibióticos. Si recibe antibióticos y no mejora mucho, es una prueba bastante buena de que solo tenía un virus, por lo que no necesita los antibióticos (antibacterianos).

¡Hay cosas que puede hacer para mejorar! Recuerde que las secreciones deben salir del pulmón. Para lograrlo, es posible que deba vaporizar las secreciones para que suban. Esto es especialmente cierto si su tos es constantemente molesta pero no trae nada. Coloque su cara sobre un fregadero lleno de agua caliente humeante durante 5 minutos, inhalando el vapor con una toalla sobre su cabeza (como un tratamiento facial). Luego, cuando sienta que algunas secreciones se aflojan, respire profundamente y haga una tos que comience muy baja para sacar esas secreciones. Las secreciones se pueden escupir o tragar: el ácido del estómago mata cualquier bacteria que se ingiera.

Cuando la tos no está produciendo nada (incluso después del tratamiento de vapor anterior), es posible que deba suprimir la tos. Primero pruebe con un antiguo punto de acupresión justo debajo de la nariz y por encima del labio superior: presione con fuerza allí cuando llegue la necesidad de toser y imprímalo. Si eso no funciona, los medicamentos para la tos pueden acudir al rescate.

Los medicamentos para la tos de venta libre como Robitussin DM o Vicks Cough and Cold funcionan bastante bien. Si no funcionan para usted, a veces puede aumentar la dosis un poco más allá de lo recomendado. Si eso aún no funciona, podemos darle un medicamento recetado. La mayoría de los medicamentos contienen algo de alcohol, y un medicamento para la tos no tan antiguo es simplemente whisky caliente (¡asegúrese de ser mayor de edad!).

Descanse lo suficiente mientras esté enfermo y coma bien. Reduzca su carga de trabajo y tome una siesta. Llámenos si nota: frecuencia cardíaca rápida, respiración rápida, letargo, sibilancias, falta de aire, fiebre alta, pérdida de peso o reducción de la producción de orina. Lo mejor de todo es que piense en vacunarse contra la gripe el próximo año, ya que parece proteger el pulmón de algunos episodios de bronquitis. Y si tiene más de 60 años, pregunte sobre la vacunación antineumocócica.

Por último, si está tan enfermo que ni siquiera puede fumar, mire estos pulmones y decida cómo quiere que se vea el suyo antes de volver a tomar uno cuando se sienta mejor.



tsg w Giovanna's help 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP Lauren Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com