

TOS en FPI Y resto de EPID



Es relativamente frecuente que los pacientes con fibrosis pulmonar presenten una tos molesta e irritante. Si esto ocurriera algunos consejos que pueden ayudar a controlarla son:

- Evita cualquier factor que pueda desencadenarla como la exposición a determinados humos o el tabaco.
- Cuida tu forma de hablar: evita frases largas y haz pausas en tu discurso.
- Mantén la garganta hidratada y bebe mucha agua a lo largo del día.
- Es importante la rehabilitación respiratoria, tanto para la mejoría en la disnea como para paliar la tos en caso de que aparezca: Existen ejercicios que ayudan a enlentecer tu respiración y a reducir la necesidad de toser.
- Evita cualquier otra causa que asocies con la tos. Por ejemplo el estrés, determinados alimentos o incluso algunos perfumes que, según la persona, pueden desencadenarla.
- Sigue una dieta adecuada, realiza el ejercicio físico que te recomienden y no olvides descansar adecuadamente.

También hay otras patologías como la apnea del sueño o hernia de hiato que pueden agravar la tos