

10 consejos para prevenir y aliviar la bronquitis aguda



- 1 Lávate las manos con frecuencia.**
Hazlo cuidadosamente con agua tibia y jabón o con alguna solución a base de alcohol, durante al menos quince segundos. Si has estado en contacto con alguna persona enferma, esta precaución es especialmente importante.
- 2 No fumes y aléjate de los ambientes con humo.**
El tabaco inflama e irrita los conductos bronquiales, lo que puede desencadenar una bronquitis aguda, además de producir, a largo plazo, una crónica.
- 3 Toma precauciones en tu puesto de trabajo.**
Si debes desempeñar labores en ambientes contaminados por gases, polvos o sustancias químicas, protege tu sistema respiratorio empleando una mascarilla u otras medidas de seguridad.
- 4 Tu mejor aliado, el humidificador.**
Evitar los ambientes secos es fundamental en caso de bronquitis. Colocar uno en la habitación donde te encuentres contribuirá a mantener cierto grado de humedad que favorece la expulsión del moco.
- 5 Protégete del frío.**
Evita a toda costa los cambios bruscos de temperatura y abrigate bien.
- 6 Vacúnate contra la gripe.**
Si perteneces a un grupo de riesgo –tienes más de 64 años, estás embarazada o padeces alguna enfermedad pulmonar crónica-, consulta a tu médico la necesidad de vacunarte contra los virus de la gripe que, a menudo, son también los responsables de la bronquitis aguda.
- 7 Bebe muchos líquidos.**
Si padeces bronquitis, además de hidratarte, los líquidos te ayudarán a diluir los mocos y a mantener las membranas bronquiales húmedas. Ingiere bebidas sin cafeína, por ejemplo, agua, zumos de frutas e infusiones, o toma caldos y sopas.
- 8 Atención a los jarabes para la tos.**
No están recomendados si la tos produce expectoración, debido a que este tipo de tos ayuda a limpiar la mucosidad del árbol bronquial de manera más rápida, por lo que no conviene cortarla.
- 9 Consulta al profesional sanitario y evita la automedicación.**
Si los síntomas no desaparecen en unas semanas o aparece fiebre alta y mantenida, dolor en un costado que impide respirar, escalofríos y tiritona, acude a tu médico para que prescriba el tratamiento adecuado.
- 10 Solo el médico sabrá cuándo darte antibiótico.**
La mayoría de las bronquitis son de origen vírico y el antibiótico no solo no te ayuda, sino que te puede producir efectos negativos. Pero también en algunos casos la infección se da por bacterias y es el médico quien debe valorar que se ha producido ese cambio.