

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Cough and Coughing

A **cough** is a **reflex**.

Coughing is an important way to keep your **throat** and **airways** clear.

However, excessive coughing may mean you have an **underlying disease** or **disorder**.

Some coughs are **dry**, while others are **productive**.

A **productive cough** is one that brings up **phlegm**.

Phlegm is also called sputum or **mucus**.

Coughs can be either **acute** or **chronic**.

Acute coughs **usually begin suddenly**.

Acute coughs are often due to a **cold**, **flu**, or **sinus infection**.

Typically, acute coughs **do not last longer than two to three weeks**.

Chronic coughs last longer than two to three weeks.

Other common causes of coughs include **allergies** and **asthma**, **lung infections like pneumonia** or acute bronchitis, chronic obstructive pulmonary disease (emphysema or chronic bronchitis), sinusitis leading to **postnasal drip**, **smoking cigarette smoke** and pollutants and **Gastroesophageal reflux disease (GERD)**.

If you have had a cough **for more than three weeks**, it may be chronic.

Here are some questions to help you decide **if you should see your doctor about your cough**.

- Are you coughing up **thick yellow or green phlegm**?
- Are you **wheezing**?
- Are you running a temperature higher than 101°F?
- Are you **losing weight without trying**?
- Are you having **night sweats**?
- Do the night sweats get the sheets and your pajamas soaking wet?
- Are you coughing up blood?

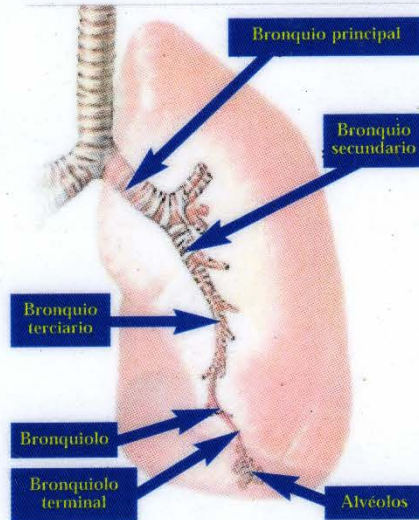
If you answered **yes** to any of these questions, **call your doctor**. He or she will want to find out if you have an **illness** that is causing the cough.

If you answered **no** to all of these questions, one of the causes **listed below** may be causing your cough.

Smoking can cause a cough that doesn't go away.

If you smoke, you need to stop. Talk to your doctor about using **nicotine patches**, **gum**, **inhaler** or **nasal spray**, or another method to stop smoking.

Postnasal drip caused by allergies can make you cough.



La **tos** es un **reflejo**.

La **tos** es una importante manera de mantener la **garganta** y las **vías respiratorias** limpias.

Sin embargo, una tos excesiva puede significar que existe una enfermedad o **trastorno subyacente**.

Algunas veces la tos puede ser **seca**, otras veces puede ser **productiva**.

En la tos productiva se expulsa **flema**.

La flema también se llama esputo o **moco**.

La tos puede ser **aguda** o **crónica**.

La tos aguda **suele comenzar de manera repentina**.

La tos aguda a menudo se debe a un **resfriado**, una **gripe** o una infección sinusal.

Típicamente, la tos aguda **no dura más de dos a tres semanas**.

La tos crónica dura más de dos o tres semanas.

Otras causas comunes de la tos incluyen: el asma, alergias, **infecciones pulmonares como** la neumonía o bronquitis aguda, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (enfisema o bronquitis crónica), sinusitis que lleva a un **goteo posnasal**, **fumar**, exposición al humo de cigarrillo o fumadores pasivos, contaminación ambiental y **enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE)**.

Si usted ha tenido una tos **por más de tres semanas** ésta puede ser crónica.

Aquí hay algunas preguntas para ayudarle a decidir **si usted debería ver a un médico acerca de** su tos.

- ¿Está tosiendo **flema gruesa de color amarillo o verde**?
- ¿Está teniendo **sibilancias**?
- ¿Tiene fiebre de más de 101°F?
- ¿Está **perdiendo peso sin estar tratando de hacerlo**?
- ¿Está teniendo **sudores nocturnos**?
- ¿Los sudores nocturnos dejan empapadas las sábanas y las pijamas?
- ¿Está tosiendo sangre?

Si contestó **Sí** a alguna de estas preguntas, **llame a su médico**. El médico querrá saber si usted tiene una **enfermedad** que le está causando la tos.

Si contestó **no** a todas estas preguntas, una de las causas **anotadas abajo** pueden estar causándole la tos.

Fumar puede causar una tos que no desaparece.

Si usted fuma, necesita dejar el cigarrillo. Hable con su médico acerca del uso de **parches de nicotina**, **chicle de mascar**, **inhaladores** o **aerosoles nasales** o de otro método para dejar de fumar.

El goteo posnasal ocasionado por las alergias puede causar una tos.

www.saludmedicalspanish.com



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle

SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

Cough and Coughing

Postnasal drip is mucus that runs down your throat from the back of your nose.

If you have postnasal drip from allergies, try to avoid the things you are allergic to, such as **dust, smoke, pollen, mold, freshly mowed grass, pets, certain plants, cleaning agents, deodorizers and chemical fumes.**

An **over-the-counter antihistamine-decongestant combination** may help stop your allergies and your cough. Ask your doctor or pharmacist to help you choose one.

Some medicines can cause chronic cough in some people.

Some examples of medicines that may cause cough are **ACE inhibitors for high blood pressure** and Beta blockers for high blood pressure, migraines or glaucoma.

Call your doctor's office to find out if any of the medicines you use could cause you to cough.

If you are taking a medicine that can cause you to cough, your doctor might be able to prescribe another medicine for you. Don't stop taking a prescribed medicine unless your doctor tells you to.

Coughing can be a sign of asthma.

In some people with **mild** asthma, a cough is the only symptom.

Your doctor may ask you to try using some asthma medicine **to see if your cough goes away.** If it does, you probably have mild asthma.

Acid from your stomach may back up into your throat. This is called **acid reflux.** It can cause **heartburn** or cough.

An antacid **such as** Tums or an acid-blocking medicine such as Axid, Pepcid, Tagamet or Zantax may be helpful. Talk to your doctor or pharmacist.

Coughing up blood is the expectoration or spitting up of blood or bloody mucus from the lungs, throat, or mouth.

Coughing up blood from the lungs (hemoptysis) is sometimes confused with **bleeding from the mouth,** throat, or gastrointestinal tract.

If there is any unexplained coughing up of blood, **call an ambulance or go to the nearest emergency room.**

In emergency cases, the patient will be treated first to stabilize the condition. After the condition is stable, **the doctor will ask questions about your cough.**

The **physical examination** will include emphasis on the **ears, nose, throat and chest.**

El goteo posnasal es moco que fluye hacia la garganta desde la parte posterior de la nariz.

Si usted tiene goteo posnasal, trate de evitar las cosas a las cuales usted es alérgico tales como **polvo, humo,** pollen, **mohos, césped recién cortado, mascotas,** ciertas plantas, **agentes limpiadores, desodorantes ambientales y vapores derivados de sustancias químicas.**

Una **combinación de antihistamínico y descongestionante que no requiera prescripción** puede ayudar a parar sus alergias y su tos. Pídale a su médico o a su farmacéutico que le ayude a elegir uno.

Algunos medicamentos pueden causar tos crónica en algunas personas.

Algunos ejemplos de estos medicamentos que le pueden causar tos son los **inhibidores de la enzima convertidor de angiotensina (ACE** por sus siglas en inglés) **para la presión sanguínea alta** y los bloqueadores Beta para la presión sanguínea alta, las migrañas o el glaucoma.

Llame al consultorio de su médico para determinar si alguno de los medicamentos que usted usa podría hacer que usted tosiera.

Si usted está tomando un medicamento que puede hacerle toser, su médico podría prescribirle otro medicamento. No deje de tomarse un medicamento prescrito a menos que su médico le diga que lo haga.

Toser **puede ser una señal de** asma.

En algunas personas con asma **leve,** una tos es el único síntoma.

Su médico puede pedirle que trate de usar medicamento para el asma **para ver si su tos desaparece.** Si lo hace, probablemente usted tiene asma leve.

El ácido de su estómago puede devolverse hasta su garganta. Esto se conoce con el nombre de **reflujo ácido.** Puede causar **acidez** o tos.

Un antiácido **tal como** Tums o un medicamento para bloquear el ácido tal como Axid, Pepcid, Tagamet o Zantax también puede ser útil. Hable con su médico o farmacéutico.

La tos con sangre es la expectoración o expulsión de sangre o moco sanguinolento de los pulmones, la garganta o la boca.

La tos con sangre de los pulmones (hemoptisis) suele confundirse con **sangrado de la boca,** la garganta o el tracto gastrointestinal.

Si se presenta tos con sangre sin causa aparente, **se debe llamar una ambulancia o desplazarse hasta la sala de urgencias más cercano.**

En los casos de emergencia, primero se debe tratar al paciente para estabilizar su condición y, una vez que se estabilice, **el médico le hará preguntas acerca de la tos.**

En el **reconocimiento médico** se deberá prestar especial atención a los **oidos, nariz, garganta y tórax.**

www.saludmedicalspanish.com

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-40-8

Copyright© 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters
Intérpretes Comunitarios del Valle