



LAS FLEMAS DEL LARINGECTOMIZADO



Uno de los problemas que más preocupa a los laringectomizados es el que ocasionan las flemas. No es que sean perjudiciales directamente para la salud pero son muy molestas y difícil de controlar sobre todo cuando se producen de manera muy numerosa y espesa.

Con el tiempo cada uno se las arregla a su manera para solucionarlo o al menos sobrellevarlo.

Antes que nada aclarar que estos comentarios van dirigidos a problemas sencillos, que no crean dificultades graves para la respiración. En casos de este tipo mejor llamar a urgencias o ir directamente a un hospital.

Para simplificar la explicación dividiremos en tres grupos las explicaciones:

CORTO PLAZO

La mejor manera de remediar esos mocos que se agolpan en el estoma es por medio de unas gotas de suero fisiológico, dos son suficientes, o un corto chorro con un espray. Puede impresionar la primera vez, pero es inofensivo.

Cuando el estoma está firme no tengamos reparo en ayudarnos con el dedo, también podemos hacerlo con una gasa humedecida con suero o agua. **Nunca papel.**

Para mocos secos se pueden usar unas pinzas con los extremos redondeados y sin filo ninguno, con mucho cuidado y mejor con la ayuda de un familiar.

MEDIO PLAZO

Se trataría de crear las condiciones ambientales que favorezcan unas flemas blandas

Lo primero y principal que recomiendan los médicos es beber mucha agua, tener el cuerpo bien hidratado.

Crear en casa un ambiente con bastante humedad, un 50% o superior. Para solucionar la falta de humedad hay humidificadores que son bastante eficaces. Lo mismo, pero en plan casero, es calentar agua y colocar recipientes en diversos lugares de la casa.

Un remedio similar y más rápido es hacer inhalaciones, calentar agua hasta que empiece a evaporarse y colocándonos sobre el recipiente respirar ese vapor.

También podemos aprovechar la ducha dejando que el agua bien caliente cree un vaporcillo muy agradable, tipo sauna.

Usar filtros HNE es muy beneficioso, ya que humedecen el aire que respiramos, como si de narices suplementarias se tratasen. Al principio pueden producir el efecto contrario, pero a los pocos días empezaremos a notar los efectos beneficiosos

LARGO PLAZO

La cantidad de flemas suele estar en consonancia a lo que tuviésemos antes de la laringectomía y eso es difícilmente corregible.

Una cucharita de miel sola o con leche cada día también es beneficiosa.

Rociarnos los brazos y las piernas con agua fría después de una ducha bien caliente, tipo Spas, también ayuda a abrir los poros y respirar mejor.

Como podéis ver son remedios simples que cualquiera puede y usar según gustos y costumbres.

A modo de colofón decir que quien tenga serios problemas con sus flemas que se lo tome con tranquilidad y no espere milagros. Más que remedios lo que podemos hacer es cambiar de costumbres y comidas sanas.

Las flemas es un fluido natural segregado por nuestros pulmones con una función de autodefensa contra el ambiente atmosférico adverso'



Filtros Provos HME

SOBRE LA RADIOTERAPIA

¿Por qué voy a recibir radioterapia luego de la operación?

Porque el tratamiento contra el cáncer de laringe no termina con la cirugía, se necesita de la radioterapia para destruir completamente las células cancerosas. Pero no olvide que todos los casos no son iguales, puede conocer personas que no la hayan recibido y otros la recibe antes de la operación. La radioterapia se suele administrar en dosis de aproximadamente 30 sesiones.

¿Qué molestias puedo esperar de la radioterapia sobre mi cuerpo?

Existen los llamados efectos colaterales de la radioterapia, los cuales pueden incluir irritación de la piel del cuello de ligera a intensa, acompañada del cambio temporal del color de la piel de la zona irradiada. Durante la radioterapia usted va a ir percibiendo cómo la musculatura del cuello se va endureciendo, trate de hidratarse cuidadosamente para evitar posteriores molestias. Si usted no tiene la dentadura en buen estado al iniciar la radioterapia es probable que pierda algunas piezas dentarias, por lo que le recomendamos que pida cita con el dentista del hospital en el que se está atendiendo. Es posible también que sienta náuseas y que se le vaya el apetito temporalmente. También puede sentir alteración del gusto y la producción de saliva.

¿Es normal sentirse cansado durante el tratamiento?

Durante el tratamiento contra el cáncer es bastante común sentir cansancio con mayor o menor intensidad que no siempre se recupera con dormir un poco más, es conveniente un reposo suficiente y total. Durante el tratamiento puede ocurrir que la fuerza de sus músculos, su estado físico y su resistencia se deterioren un poco. Es conveniente alternar la actividad con el descanso.

La recuperación de la radioterapia suele ser rápida y apenas deja secuelas importantes. En un par de semanas nuestro cuerpo vuelve recuperar el estado y fuerzas que tenía antes del tratamiento.

NOTICIAS

LOTERÍA DE NAVIDAD 2019

Ya disponemos en nuestras oficinas de lotería de navidad, el numero que jugamos este año es el **16801**, las participaciones son de 11 Euro

COMIDA DE NAVIDAD

Como todos los años, celebraremos la comida de la Asociación Bizkaina de laringectomizados el próximo día **15 de Diciembre**. Ya que parece que el sitio y el menú gustaron el año pasado repetiremos. **Restaurante Saibigain**, podéis pasaros por nuestra oficina a apuntaros **antes del 9 de Diciembre**.

CHARLA FORMATIVA

El próximo día **6 de Noviembre** nos visitará una de las logopedas de Atos Medical y aprovecharemos la ocasión para que nos hable sobre limpieza del estoma, cánula y sobre recuperación pulmonar y la conveniencia del uso de filtros hme