

Decálogo de la tos

1. [La tos](#) es un mecanismo de defensa del aparato respiratorio. Está destinada a eliminar secreciones y cuerpos extraños para mantener la vía aérea limpia y abierta.
2. La causa mas frecuente de tos aguda son las infecciones de las vías respiratorias superiores (los [catarros](#)). Los catarros son producidos por centenares de virus diferentes. Se resuelven sin medicación en una o dos semanas.
3. La tos aguda no debe tratarse con [calmantes de la tos](#), [mucolíticos](#), [expectorantes](#), [antihistamínicos](#) o descongestivos nasales, especialmente en menores de seis años. En niños no está demostrado que estos medicamentos sean eficaces para el tratamiento de la tos y los riesgos superan a los posibles beneficios. Si se usan, siempre deben estar bajo control médico.
4. Si se quitara la tos habría más retención de mocos, menos oxigenación y más obstrucción de la vía aérea. También habría más riesgo de [otitis](#) y [neumonía](#).
5. [Los antibióticos](#) no son eficaces en el tratamiento de los catarros y están contraindicados.
6. Es muy importante que el niño con catarro esté bien hidratado. Hay que darle líquidos con frecuencia.
7. También se recomienda hacer [lavados nasales](#) y [humidificar](#) el ambiente.
8. Hay que evitar la exposición al [humo del tabaco](#). No se debe fumar en casa.
9. Medidas sencillas como el [lavado de manos](#) disminuyen el riesgo de contagio.
10. Conviene vigilar y consultar con el pediatra si aparece:
 - Dificultad para respirar (se marcan las costillas y se hunde el esternón, se oyen pitos cuando respira, respiración muy rápida, agitada, etc.).
 - Fiebre que dura más de tres días.
 - Dolor de oídos o supuración.
 - Tos y mocos durante más de 10-15 días

Descárgate el [Decálogo de la Tos](#) editado por la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)* y disponible en ésta web *Familia y Salud* (leer [aquí](#)).

También deberías conocer el "[Rap de la tos y el codo](#)", para eviatr el contagio a los demás y tener una buena higiene.

Y puedes descargarlo también pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decàleg de la tos](#)
- Euskera: [Eztularen dekalogoa](#)
- Gallego: [Decálogo da tose](#)

Fecha de publicación: 15-04-2012

Autor/es:

- [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria](#). (AEPap).

