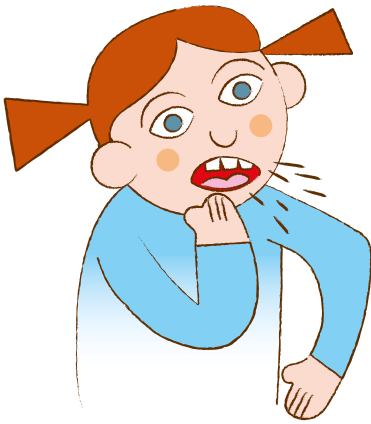


Decálogo da tose



Tose aguda en nenos con catarro



1.

A tose é un **mecanismo de defensa** do aparato respiratorio. Está destinado a eliminar secrecións e corpos estraños para manter a vía aérea limpa e aberta.

2.

A **causa máis frecuente** de tose aguda **son** as infeccións das vías respiratorias superiores (**catarros**). Os catarros son producidos por centenaes de virus diferentes. Resólvense sen medicación nunha ou dúas semanas.

3.

A tose aguda **non debe tratarse** con calmantes da tose, mucolíticos, expectorantes, antihistamínicos ou desconxestivos nasais, especialmente en menores de 6 anos. En nenos non está demostrado que estes medicamentos sexan eficaces para o tratamento da tose e os riscos superan os posibles beneficios. Se se usan, sempre deben estar baixo control médico.

4.

Se se quita a tose habería máis retención de mocos, menos oxixenación e máis obstrución da vía aérea. Tamén habería máis risco de otite e pneumonía.

5.

Os **antibióticos non son eficaces** no tratamento dos catarros e están contraindicados.

6.

É moi **importante** que o **nenos** con catarro **este ben hidratado**. Hai que darlle líquidos con frecuencia.

7.

Tamén se recomenda facer lavados nasais. Recoméndase humidificar o ambiente.

8.

Hai que **evitar** a exposición **ao fume do tabaco**. Non se debe fumar na casa.

9.

Medidas sinxelas como o **lavado de mans** diminúen o risco de contaxio.

10.

Convén **vixiar** e consultar co pediatra se aparece:

- Dificultade para respirar (márcanse as costelas e afúndese o esterno, óense sibilancias cando respira, respiración moi rápida, axitada etc.).
- Febre que dura máis de 3 días.
- Dor de oídos ou supuración.
- Tose e mocos máis de 10-15 días.



www.famiped.es



www.familiaysalud.es



Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria
www.aepap.org