Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Decálogo de la tos

La tos constituye un motivo frecuente de consulta al pediatra de atención primaria y los servicios de urgencias. Y es motivo habitual para dar tratamiento sintomático, bien por indicación médica, bien por criterio de la familia o del personal de las oficinas de farmacia. No obstante, el uso de antitusígenos en Pediatría debe hacerse de una forma más racional y sabiendo su utilidad y sus limitaciones.

La tos es un reflejo desencadenado por irritación, compresión mecánica o inflamación de la vía aérea, que cumple la función fisiológica de eliminar secreciones de la vía aérea y regular su temperatura.

La falta de inocuidad de antitusígenos y otros medicamentos utilizados para el tratamiento de los procesos catarrales está ampliamente documentada, sobre todo en niños menores de cinco años.

Es de primordial importancia la educación sanitaria a las familias, explicando los efectos beneficiosos de la tos, del tratamiento de la causa que la produce cuando sea posible y procurando que el niño con tos, sobre todo si se debe a procesos catarrales de vías altas, tenga una adecuada hidratación, se favorezca la humificación ambiental y se evite el tabaquismo pasivo.

Aquí puedes leer las recomendaciones que hacemos desde la *Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap);* y otros temas relacionados de nuestra web.

- Decálogo de la tos (pdf descargable)
- Decálogo de la tos (escúchalo en podcast)
- Decálogo de la tos
- Cómo manejar la tos: qué hacer cuando mi hijo tose
- Medicamentos para la tos: ¿son eficaces, son seguros?
- Medicamentos para los catarros: ¿son eficaces, son seguros?
- RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: Tos

Y puedes descargarte también pdf del Decálogo de la tos en otras lenguas:

- Catalán: Decáleg de la tos
- Euskera: Eztularem dekalogoa
- Gallego: Decálogo da tose

Recursos relacionados:

Decálogo de la tos

Tots els decàlegs de l'AEPap

ELMPEko dekalogo guztiak

Todos os decálogos da AEPap

Rap de la tos y el codo