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

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 descargarte también pdf en otras lenguas:

- Catalán: Decáleg 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).

BY NC ND