

## Cómo manejar la tos: qué hacer cuando mi hijo tose

La tos es un síntoma habitual en la infancia y casi nunca indica un problema de salud importante. Se trata de un reflejo de defensa del aparato respiratorio para eliminar las secreciones o las sustancias irritantes y mantener limpias y abiertas las vías aéreas.

La tos es una causa frecuente de consulta en Atención Primaria. En ocasiones es molesta, difícil de controlar, duradera y afecta al sueño y a las actividades diarias de los niños y las niñas y de sus padres.

### ¿Por qué la tos de mi hijo no siempre suena igual?

La tos suena diferente según la zona de las vías aéreas que esté afectada, su causa y el tiempo que dure. Conocer los diferentes tipos de tos, le ayudará a saber qué hacer y cuando ir al pediatra.

En las infecciones respiratorias altas ([nariz](#) y [faringe](#)) la tos será irritativa (como de picor). Si afectan a [la laringe](#), será más ruidosa y metálica (tos perruna), y suele acompañarse de ronquera o afonía. Si se oye [un silbido](#) o pitido al expulsar el aire, significa que la infección afecta a las vías respiratorias bajas, como en la bronquiolitis, pero también puede ocurrir en el [asma](#) o cuando un [cuerpo extraño](#) está obstruyendo las pequeñas vías aéreas.

Al principio la tos en las infecciones respiratorias es seca, molesta y poco eficaz, después se hace blanda, productiva, con moco y aparece el “esputo” o “flema”. En los primeros años de la vida, los niños no saben eliminar el moco con la tos, se lo tragan. Muchas veces tosen tanto que se les activa el reflejo de la náusea, lo que les hace vomitar.

### Mi hijo tiene tos ¿cuándo consultar con el Pediatra?

La mayoría de las veces no hay por qué preocuparse por la tos de su hijo o hija. Pero, debería consultar con el pediatra si además tiene:

- Dificultades para respirar, lo hace con más esfuerzo, o respira más deprisa de lo habitual.
- Los labios, la cara o la lengua de un color azulado u oscuro.
- Estridor (un sonido fuerte o un silbido agudo) al inspirar (coger el aire al respirar).
- Sibilancias (silbidos) al expulsar el aire (excepto si su médico ya le ha dado unas pautas para el tratamiento del asma en casa).
- Fiebre por poca que sea y menos de 3 meses de edad.
- Fiebre que persiste más de 72 horas (especialmente si su hijo tose pero no tiene mocos o congestión nasal).
- Dolor o supuración de oídos, irritabilidad o decaimiento.

- En las primeras 72 horas de su inicio cuando el niño tiene menos de 6 meses, especialmente en los meses fríos (noviembre-marzo).
- Si se sospecha la aspiración de un cuerpo extraño.
- Si la tos aumenta y dificulta las actividades del niño (sueño, comida, escuela...).
- Si se acompaña de mucosidad y [dura más de 10-14 días](#).
- Si tiene dudas o su sentido común se lo aconsejan.

Además, hoy en día, los avances de la telemedicina y las “vídeo-llamadas” permiten a los médicos ver y oír la tos de los pacientes, lo que en ocasiones suele bastar para hacer un diagnóstico o descartar un problema grave. Oír la tos de su hijo/a ayudará al pediatra a decidir si hay que tratarla y cómo.

### **¿Cómo tratar la tos de mi hijo/a para ayudarle a encontrarse mejor?**

La tos es un síntoma, una respuesta defensiva del organismo. Hay que tratar la causa que la produce. En muchas ocasiones será una infección respiratoria habitualmente de origen viral, para la que no hay un tratamiento específico.

La tos irá cediendo poco a poco, según el niño vaya venciendo la enfermedad y puede durar varias semanas. Por esta razón en la infancia, los medicamentos para la tos no son necesarios, es posible que ayuden a no toser, pero no tratan la causa y pueden tener efectos secundarios.

Estas medidas pueden aliviar la tos y ayudar a que su hijo se encuentre mejor:

- Los [lavados nasales](#) con suero fisiológico y la humedad ambiental. Si el aire de su hogar es seco, un [humidificador](#) de vapor frío en la habitación puede ayudarle a dormir. También exponerlo brevemente al aire fresco puede aliviarle la tos.
- Para la tos "de perro" típica de la laringitis es eficaz el vapor que sale al abrir el grifo del agua caliente de la ducha, quédese sentado dentro del baño con su hijo durante unos veinte minutos.
- Las bebidas frescas y dulces, como los zumos, pueden calmar la tos y ayudan a que su hijo/a esté bien hidratado. Pero no le dé refrescos con gas o zumo de naranja, pueden molestar en la garganta si está irritada por la tos.
- En los niños mayores de un año, [la miel](#) puede ser beneficioso para calmar la tos de las infecciones respiratorias y ayudarle a dormir.
- En los niños mayores de 4-5 años con tos que les impide dormir y descansar se puede usar un [medicamento simple](#) (no mezcla de varias medicinas), antes de dormir. Sólo el tiempo necesario para aliviar la tos molesta y bajo control médico.
- Si su hijo tiene asma pida a su médico que le dé por escrito las pautas para su tratamiento. Esas normas le servirán para saber cómo actuar y qué medicamentos darle.

### **Documentos de interés en Internet:**

1. En ésta web *Familia y Salud*:

- [Rap de la tos y el codo](#)
- [Medicamentos para la tos: ¿son eficaces, son seguros?](#)
- [Decálogo de la tos \(AEPap\)](#); también puedes descargar pdf en otras lenguas:

- Catalán: [Decálogo de la tos](#)
  - Euskera: [Eztularem dekalogoa](#)
  - Gallego: [Decálogo da tose](#)
  - RECURSOS *Familia y Salud*: Escucha el Vídeo: [Tos](#)
2. En Famiped: [García Merino A, Carvajal Urueña I. La tos, en el catarro ¿tiene tratamiento?](#).
  3. En Kidshealth: [La tos de su hijo](#).
  4. En Healthy Children: [La tos y el resfriado: ¿medicamentos o remedios caseros?](#)

---

**Fecha de publicación:** 16-11-2011

*Última fecha de actualización:* 01-05-2020

**Autor/es:**

- [Agueda García Merino](#). Pediatra. Centro de Salud Vallobín - La Florida. Oviedo (Asturias)
- [Ignacio Carvajal Ureña](#). Pediatra. Centro de Salud La Ería. Oviedo (Asturias)
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

