

Decálogo de la tos



Tos aguda en niños con catarro



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.



La **causa más 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.



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.



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.



Los **antibióticos no son eficaces** en el tratamiento de los catarros y están contraindicados.



Es muy **importante que el niño con catarro esté bien hidratado**. Hay que darle líquidos con frecuencia.



También se recomienda hacer lavados nasales y humidificar el ambiente.



Hay que **evitar** la exposición al **humo del tabaco**. No se debe fumar en casa.



Medidas sencillas como el **lavado de manos** disminuyen el riesgo de contagio.



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.