

LA TOS EN LOS NIÑOS
Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría
www.aped.es

1. La tos es un mecanismo DEFENSIVO que tienen todos los niños para poder eliminar la mucosidad de las vías aéreas, sobre todo y más importante de bronquios y del espacio pulmonar, por lo que NO DEBE ELIMINARSE y NO DEBE TRATARSE, salvo que el médico o pediatra lo considere adecuado.
2. La gran mayoría de los procesos de tos SON BENIGNOS, y con o sin tratamiento suelen desaparecer de forma espontánea.
3. Los medicamentos para la tos tienen su mecanismo de acción a nivel del sistema nervioso central y algunos de ellos, pueden deprimir el centro de la respiración, motivo por el que NO DEBEN AUTOPRESCRIBIRSE, excepto que el tratamiento esté controlado por su pediatra.
4. LOS ANTITUSÍGENOS ESTÁN CONTRAINDICADOS EN NIÑOS DE MENOS DE 2 AÑOS DE EDAD.
5. DISMINUIR O INTENTAR EVITAR el reflejo de la tos en los niños y sobre todo SI SON MENORES 5 años, hace que no se puedan ELIMINAR las secreciones (mucosidad) y se favorece el desarrollo de procesos como NEUMONÍAS, BRONCONEUMONÍAS y BRONQUITIS.

Consejos para favorecer la expulsión de la mucosidad:

- Lavados nasales frecuentes, como se les indique su pediatra, de 4 a 6 veces al día.
- Aportar o dar líquidos con frecuencia: agua, manzanilla o zumos de frutas naturales. El agua es el mejor mucolítico.
- Respirar vapor de agua.
- Evitar ambientes secos: calefacciones excesivas, chimeneas...
- EVITAR EL HUMO DEL TABACO, incluso si se fuma en otra habitación. EL HUMO DEL TABACO ES MUY IRRITANTE. Debe estar prohibido fumar en toda la casa.
- Evite los cambios bruscos de temperatura.
- Eleve el colchón de la cuna/cama unos 35-40º para favorecer la respiración durante la noche.
- Mantenga la habitación a una temperatura agradable. Evite el exceso de calor.
- Si presenta fiebre. Siga los consejos que habitualmente le indique su pediatra.