



# Consejos **pediátricos**

## LA TOS EN LOS NIÑOS

### ¿Qué hacer con el niño que tose?

La tos es un mecanismo **DEFENSIVO** que tienen todos los niños para poder eliminar la mucosidad de las vías aéreas, sobre todo y más importantes, las secreciones en vías aéreas **INFERIORES**, es decir bronquios y del alveolo pulmonar, por lo que **NO DEBE ELIMINARSE y NO DEBE TRATARSE**, salvo que el médico o pediatra lo considere adecuado.

La gran mayoría de **los procesos de tos SON BENIGNOS**, y suelen desaparecer de forma espontánea.

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, otro motivo por el que **NO DEBEN AUTOPRESCRIBIRSE**, excepto que el tratamiento esté controlado por su pediatra.

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 y mucosidad, favoreciendo el desarrollo de procesos como **NEUMONÍAS, BRONCONEUMONÍAS y BRONQUITIS**.

Para **favorecer la expectoración o expulsión de la mucosidad** de las vías aéreas deben seguir los siguientes consejos:

- 1. Lavados nasales** frecuentes, de 4 a 6 veces al día.
- 2. Aportar o dar líquidos con frecuencia:** agua, manzanilla o zumos de frutas naturales. El agua es el mejor mucolítico.
- 3. Respirar vapor de agua.** Respirar durante 30 minutos en un ambiente con abundante vapor (por ejemplo en el cuarto de baño) suele hacer que con la tos el niño elimine bien las secreciones.
- 4. Evitar ambientes secos:** calefacciones excesivas, chimeneas...
- 5. 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.
- 6. Evite los cambios bruscos de temperatura.**
- 7. Eleve el colchón de la cuna/cama** unos 35-40° para favorecer la respiración durante la noche.
- 8. Mantenga la habitación a una temperatura agradable.** Evite el exceso de calor. NO abrigue en exceso a su hijo

Si presenta fiebre: lea el documento sobre tratamiento de la fiebre.