

Cómo manejar la tos: qué hacer cuando mi hijo tose



La tos es un síntoma habitual en los niños y casi nunca indica un problema de salud importante. El aparato respiratorio irritado o con moco desencadena este reflejo para mantener limpias y abiertas las vías aéreas.

La tos es causa frecuente de consulta. Es molesta, puede ser duradera y afecta al sueño y a las actividades diarias de niños y 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, la causa de la misma 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](#), la tos será más profunda y metálica (tos perruna). Si su hijo tiene [un silbido](#) o pitido al expulsar el aire, significa que la infección está en las vías respiratorias inferiores, tiene [asma](#) o un [cuerpo extraño](#) que bloquea las pequeñas vías aéreas.

Al principio la tos es seca, después se hace blanda, 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 terminan vomitando.

Mi hijo tiene tos ¿cuándo consultar con el Pediatra?

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

- Dificultades para respirar 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.
- Sibilancias al expulsar el aire (excepto si su médico ya le ha dado unas pautas para el tratamiento del asma en casa).
- Fiebre y menos de 3 meses de edad.
- Fiebre que persiste más de 72 horas (especialmente si su hijo tose pero no tiene goteo 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 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.

Tratamiento en casa ¿qué puedo hacer para ayudarle a encontrarse mejor?

La tos es un síntoma. 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. Puede durar varias semanas.

Estas medidas pueden ayudar a que su hijo se encuentre mejor:

- Las bebidas frescas y dulces, como los zumos y también la miel, pueden suavizarle la garganta. Pero no le dé refrescos con gas o zumo de naranja, pueden molestar en la garganta si está irritada por la tos.
- Los lavados nasales con suero fisiológico y la humedad. Un [humidificador](#) de vapor frío en la habitación puede ayudarle a dormir.
- 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, durante unos 20 minutos.
- 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. Este tratamiento puede no ser eficaz y tener efectos secundarios. [Estas medicinas](#) no tratan la causa de la tos.
- 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*:

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

- Euskera: [Eztularem dekalogo](#)
- Gallego: [Decálogo da tose](#)

1. 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](#).

Fecha de publicación: 16-11-2011

Autor/es:

- [Agueda García Merino](#). Pediatra. Centro de Salud Vallobín - La Florida. Oviedo (Asturias)
- [Ignacio Carvajal Urueña](#). Pediatra. Centro de Salud La Ería. Oviedo (Asturias)

