



Guía de Cuidados para la Ciudadanía

¿Qué es la Tos?

La tos es un mecanismo de defensa que tiene nuestro cuerpo, permite la eliminación o la expulsión de las secreciones y cuerpos extraños que se encuentran en el interior de nuestro aparato respiratorio. Tiene la finalidad de mantener la vía aérea limpia y abierta.

También puede aparecer la tos cuando exista una irritación e inflamación de las vías respiratorias altas sin necesidad de tener secreciones.

La causa más frecuente de la tos aguda son las infecciones respiratorias superiores causadas por diferentes virus diferentes y se resuelven sin medicación en una o dos semanas.

10 Cuidados cuando tienes Tos

- 1) Los antibióticos no son eficaces en el tratamiento de las infecciones víricas y están contraindicados. Tómalos si te los prescribe un médico.
- 2) Es muy importante la hidratación. Aumenta la ingesta de líquidos y tómalos con frecuencia. Para evitar la irritación, la sequedad y favorecer la expulsión de secreciones.
- 3) Hacer lavados nasales para eliminar las secreciones nasales y humidificar el ambiente.
- 4) No fumar y evitar la exposición al humo del tabaco porque puede irritar las vías respiratorias y los pulmones.
- 5) Evitar los cambios bruscos de temperatura y humedad, son uno de los factores importantes para las reacciones respiratorias (estornudos, tos, goteo nasal, ...).





Guía de Cuidados para la Ciudadanía

10 Cuidados cuando tienes Tos

6) Elevar la cabeza y el cuello. Dormir boca arriba o de lado puede causar que se acumule mucosidad en la garganta y que se puede desencadenar la tos. Para evitar esto, coloca un par de almohadas o usa una cuña para levantar ligeramente tu cabeza y cuello.

7) Tomar un poco de miel, una cucharadita de miel a la hora de acostarse. Tomar té, manzanilla o agua caliente con limón mezclados con miel es una manera muy tradicional de aliviar un dolor de garganta. Pero la miel por sí sola también puede ser un remedio eficaz para aliviar la tos.

8) Beber una bebida caliente. Una bebida caliente puede ayudarte a calmar la irritación de la garganta debido a la tos, y también a disminuir la mucosidad. Tomar agua caliente con miel y limón, té de hierbas y caldos también son buenas opciones. Asegúrate de terminar tu bebida caliente al menos una hora antes de acostarte.

9) Tomar caramelos porque actúan como lubricante natural. Al momento de estar enfermos, salivamos menos y la garganta está más seca. Gracias a la saliva que generamos al chupar un caramelo se consigue mantener la garganta hidratada y combatir la irritación, que es el principal motivo de la tos.

10) Vigilar y consultar con el médico de familia o pediatra si aparece: fiebre que dura más de tres días, dificultad para respirar, dolor de pecho, se oyen pitos cuando respira, respiración muy rápida y si su duración es superior a dos semanas.



ASANEC
Asociación Andaluza
de Enfermería Familiar y Comunitaria

*Tu enfermera de familia y comunitaria te
cuida y te enseña a controlar la tos*