



La tos en niños y adultos

La tos es el mecanismo que utiliza el cuerpo para eliminar los materiales extraños o la mucosidad de los pulmones.

Existen dos tipos de tos:

1. **La tos sin expectoración** es la tos corta y seca que no arranca mucosidad. La tos seca puede presentarse en la etapa final de un resfriado o después de la exposición a una sustancia irritante, por ejemplo polvo o humo.
2. **La tos con expectoración** es la que se presenta con flema o mucosidad. En general no conviene detener este tipo de tos. Esta tos es necesaria para limpiar los pulmones de mucosidad. La tos puede estar causada por diversos factores, como el aire seco, el fumar o incluso la exposición al humo de cigarrillo como fumador pasivo. La tos también puede ser un síntoma de otro problema de salud, como un resfriado o una gripe o bien un cuadro de alergia, asma, sinusitis, bronquitis o neumonía.

Prevención

- No fume. La “tos de fumador”, una tos corta y seca, indica que sus pulmones están constantemente irritados. También es importante mantenerse alejado del humo del cigarrillo cuando otras personas fuman (fumador pasivo). También asegúrese de mantener a sus niños alejados del humo del cigarrillo de otras personas.
- Tome muchos líquidos (por ejemplo, agua).
- Para prevenir la tos, evite el polvo y otros contaminantes o use una mascarilla si estos contaminantes lo molestan.

Tratamiento en el hogar

- La tos que se presenta después de una enfermedad causada por un virus puede durar varias semanas y con frecuencia empeora por la noche. Para evitarlo, duerma con la cabeza levantada con unas almohadas. También puede elevar la cabeza de su hijo, a menos que tenga menos de 1 año de edad.
- Si tiene tos seca y corta (sin expectoración), un jarabe para la tos puede ayudarlo a usted (o a su hijo) a que pueda dormir por la noche. Los jarabes para la tos deben ser utilizados con precaución en los niños pequeños. Siga siempre las instrucciones que aparecen en la etiqueta.
- Tome abundante agua. El agua ayuda a aflojar la flema y puede calmar la irritación de la garganta. La tos seca y corta puede tratarse con un poco de miel disuelta en agua caliente, té de hierbas o jugo de limón. Sin embargo, no debe darse miel a los niños menores de 1 año. Se pueden enfermar.

- Las pastillas para la tos, las grageas y los caramelos duros también pueden servir para calmar la irritación de garganta, pero en la mayoría de los casos no sirven para calmar la tos. No debe de dar pastillas para la tos, grageas ni caramelos duros a los menores de 6 años. Las pastillas para la tos de sabores, que son costosas, no son mejores que las pastillas para la tos endulzadas o incluso los caramelos duros comunes.
- Para la tos seca, pruebe aumentar la humedad del aire en el dormitorio con un humidificador para producir vapor.
- La técnica de inhalar vapor de un nebulizador en frío o de la ducha de agua caliente puede ayudar a aflojar la congestión del pecho. *No ponga a su hijo bajo la ducha.* Siente al niño en el baño para que inhale el vapor.
- Evite fumar y evite respirar el humo de otros fumadores.

Llame a Kaiser Permanente si:

- La mucosidad que expectoró tiene sangre.
- Tiene tos fuerte con mucho moco.
- La fiebre persiste o reaparece después de haber estado 2 ó 3 días sin fiebre.
- Su hijo tiene escalofríos además de la tos.
- Su hijo tiene ataques de tos espasmódica por la noche.
- Es una tos con expectoración que dura más de 10 a 14 días sin signos de mejoría.

La tos seca y corta puede durar varias semanas después de una enfermedad viral. La presencia de mucosidad de color amarillo o verde no necesariamente significa que haya una infección bacteriana. Los antibióticos no son de ayuda en ese caso.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud...

Use los recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- Visite la página principal de su médico en **kp.org/mydoctor** (en inglés) para obtener más información sobre los resfríos, la gripe y la tos. También puede tener acceso a enciclopedias sobre la salud y los medicamentos, programas interactivos, clases para la salud y mucho más.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.