

# Tos (Cough)

---

## ¿Qué es la tos?

La tos es una reacción que ayuda a despejar el pecho y los pulmones de su hijo. Es un síntoma común. Puede aparecer de forma repentina o puede durar por mucho tiempo, según su causa.

- Una infección o una alergia puede producir tos.
- El asma o algo atorado en las vías respiratorias puede también producir tos.
- Si su hijo tiene ataques repentinos de tos (tose por más de 5 minutos sin parar) consulte a un médico para ver si debe recibir tratamiento.

## ¿Todas las toses son iguales?

Hay varios tipos de toses. Una buena descripción de la tos de su hijo puede ser muy útil para ayudar al médico a encontrar la causa. La tos puede ser:

- Seca o con flema.
- Áspera o intensa.
- “De perro” o “de foca”.
- Con un sonido agudo o que causa opresión en el pecho.

Es importante que sepa también cuándo tose su hijo. Fíjese si le da tos cuando come o hace ejercicio, si ocurre durante el día o la noche o cuando el niño está expuesto a algo en particular como una mascota o el polen. Su hijo puede toser solo 1 o 2 veces o puede toser varias veces seguidas.

## ¿Cuál es el tratamiento?

La mayoría de las veces, el tratamiento depende de lo que causa la tos. Una vez que se sepa la causa de la tos, el tratamiento podrá incluir lo siguiente:

- Detectar y evitar los factores de irritación como el humo del cigarrillo.
- La tos ayuda a expulsar la mucosidad del pecho y de los pulmones.
  - La mayoría de los niños no pueden escupir la mucosidad y se la tragan. Esto no causa ningún problema.
- En el caso de niños menores de 6 años:
  - **NO** le dé medicamentos para la tos y el resfrío. No harán efecto y pueden causar efectos secundarios graves.
  - **NO** le dé ningún medicamento que esté indicado para niños mayores de 6 años.
  - **NO** le dé un medicamento combinado que contenga paracetamol (acetaminophen, en inglés) o ibuprofeno (ibuprofen, en inglés).
- En el caso de niños mayores de 6 años:
  - Dele solo los medicamentos para el resfrío y la tos que le indicó el médico. Esto incluye los medicamentos recetados y los de venta libre

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

# Tos, continuación

---

- Muchas marcas de medicamentos para el resfrío y la tos contienen los mismos tipos de ingredientes. No use más de 1 marca ni mezcle marcas. Esto puede causar una sobredosis grave y hacerle daño a su hijo.
- **NO** use un medicamento combinado para el resfrío que contenga paracetamol (acetaminophen, en inglés) o ibuprofeno (ibuprofen, en inglés)
- A los niños mayores de 12 meses puede darles 1 cucharadita de miel a la hora de dormir para calmar la tos. Puede repetir la dosis 1 vez durante la noche.
- Coloque un vaporizador de aire frío en la habitación o en el área de juegos de su hijo.
  - Los vaporizadores de aire caliente son peligrosos. Pueden provocar quemaduras.
  - Cambie el agua y limpie el vaporizador todos los días.
  - Siga las instrucciones de limpieza del aparato para que no crezcan gérmenes ni moho.
- Mantenga a su hijo alejado del humo y del olor del cigarrillo.
- Programe una cita de control con el médico de su hijo si le aconsejaron que lo haga.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir la propagación de los gérmenes?

- La higiene de manos es lo más importante para prevenir la propagación de gérmenes. Puede usar:
  - Agua y jabón para lavarse bien las manos por al menos por 20 segundos. Enjuáguese y séquese bien las manos.
  - Gel o espuma desinfectante de manos con alcohol si no ve suciedad en las manos.
- Enséñele a su hijo lo siguiente:
  - Si tose o estornuda debe cubrirse la boca con un pañuelo desechable.
  - Debe tirar los pañuelos usados a la basura y lavarse las manos enseguida.
  - Si no puede usar un pañuelo desechable, debe cubrirse la boca con la parte superior de la manga o el pliegue del codo; no con las manos.

## ¿Cuándo puede regresar mi hijo a la escuela o a la guardería?

Su hijo debe quedarse en casa hasta que:

- Se sienta mejor.
- No tenga fiebre (temperatura superior a 100.3°F o 38°C) sin tomar medicamentos por 24 horas.

## ¿Cuándo debo llamar al médico?

Llame al médico en los siguientes casos:

- Tiene tos, no sonríe ni quiere jugar por al menos un par de minutos durante un periodo de 24 horas.
- Comenzó a tener tos después de asfixiarse con un objeto un par de días antes.
- Comenzó a tener fiebre después de ver al médico (temperatura mayor de 100.4 F°)
- Tiene otros síntomas como dolor en el pecho, respiración sibilante o dolor de estómago.
- Tiene dificultad para tomar el medicamento que indicó el médico.
- La tos hace que se despierte con frecuencia durante la noche.

**Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.**

# Tos, continuación

---

## ¿Qué hacer si la tos persiste?

Si su hijo tiene tos persistente (que dure más de 10 días) debe consultar al médico.

- El médico puede determinar la causa de la tos y tratarla en caso necesario.
- La tos persistente puede indicar una infección más grave y problemas respiratorios.

## ¿Cuándo debo llamar al 911?

Llame al 911 de inmediato si su hijo tiene lo siguiente:

- Está tan cansado y débil que casi no puede responderle.
- Tiene **mucha dificultad** para respirar o le cuesta tomar aire.
- Gruñe cuando respira.
- Tiene retracciones de pecho (se le hunde el pecho al respirar).
- Las uñas, los labios y las encías se le ponen de color azul.
- Deja de respirar por más de 10 segundos.
- No puede hablar mientras trata de respirar.
- Tiene algún problema respiratorio que requiere atención médica **inmediata**.

**Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.**