



## LA TOS

Es un **mecanismo de defensa** del aparato respiratorio que ayuda a expulsar mocos, flemas y posibles cuerpos extraños.

La mayoría de las veces es un síntoma que no debería preocuparnos en exceso y que, en ocasiones, puede durar hasta 21 días.

## CONSEJOS PARA CUANDO NO PARAN DE TOSER:

- ☀ Respirar un aire libre de humo de tabaco.
- ☀ Hacer vapor en el baño y que el niño o la niña respire ese aire húmedo.
- ☀ **Es fundamental beber líquidos.** Ayuda a eliminar mocos y flemas.
- ☀ Los lavados nasales con suero fisiológico ayudan a eliminar los mocos de la nariz.

### Texto basado en:

- ☛ "Guía de actuación ante la tos", escrito por Ramón Ugarte, Pediatra del Centro de Salud Olaguibel, Vitoria-Gasteiz), a quien agradecemos la revisión del texto y sugerencias.
- ☛ "Decálogo de la tos". Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Publicado: 15-04-2012.

COF  
COF  
COF  
COF

## ¿ES NECESARIO QUE TOMEN MEDICAMENTOS?

La mayoría de las toses agudas se deben a catarros, casi siempre producidos por virus, que no tienen un tratamiento específico y se resuelven sin necesidad de medicamentos.

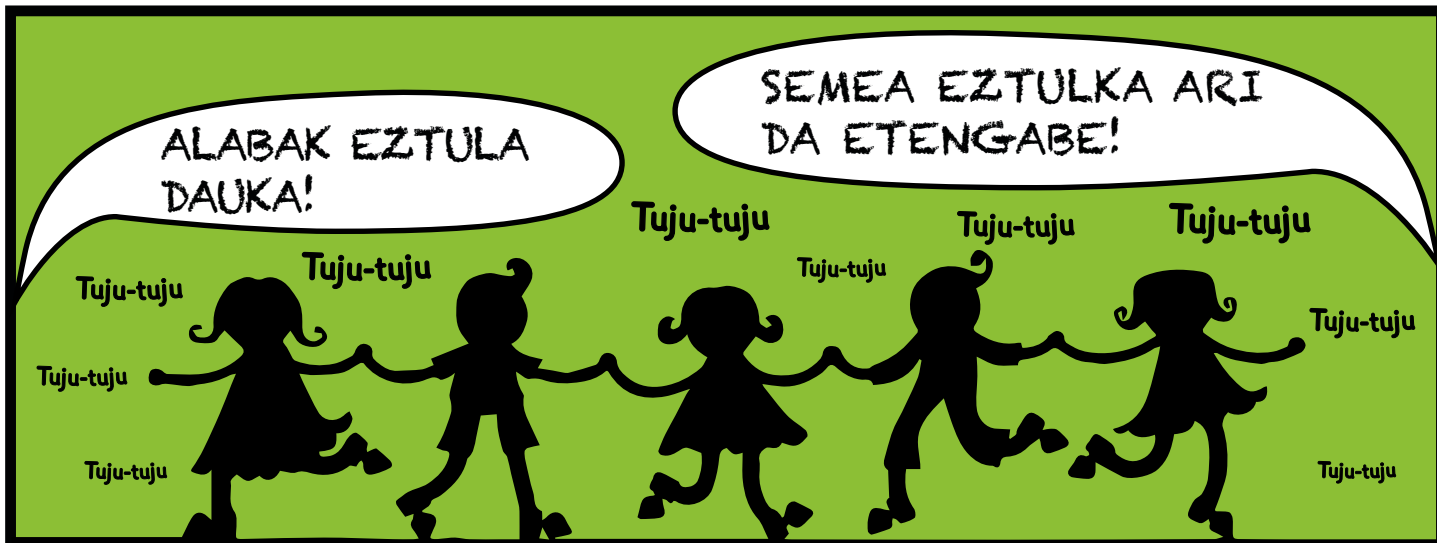
Generalmente, la tos aguda no necesita tratarse con **antitusígenos**, **mucolíticos**, **expectorantes**, **antihistamínicos** o **descongestionantes nasales**, ya que no está demostrada su eficacia y los riesgos pueden superar los posibles beneficios.

PERO...

## ACUDE AL PEDIATRA SI TIENE:

- ☀ Alguna enfermedad crónica.
- ☀ Dificultad para respirar (se marcan las costillas y se hunde el esternón, se oyen pitos cuando respira, respiración muy rápida, agitada).
- ☀ Crisis de tos con cambios de color en labios o cara.
- ☀ Fiebre que dura más de 3 días.
- ☀ Dolor de oídos o supuración.
- ☀ Tos y mocos durante más de 10-15 días que le impiden realizar sus actividades habituales.

Será su pediatra quien valore si es necesario administrar algún medicamento.



## EZTULA

Arnas aparatua **defentsa-mekanismo bat da**, mukiak, karkaxa eta gauza arrotzak botatzen laguntzen duena.

Gehienetan, ez da larregi kezkatzeko moduko sintoma izaten, eta batzuetan 21 egun ere iraun dezake.

## UMEEK EZTUL EGITEARI UZTEN EZ DIOTENERAKO AHOLKUAK:

- ☀ Tabako-kerik gabeko airea arnastu arazi.
- ☀ Komunean lurrina egin, eta aire hezea arnastu arazi.
- ☀ **Funtsezkoa da likidoak edatea.** Mukiak eta karkaxa botatzen laguntzen du.
- ☀ Serum fisiologikoarekin egindako sudur-garbitzeketarako sudurreko mukiak garbitzen laguntzen dute.

Testu hau honako hauetan oinarrituta dago: **Tuju**

- ☛ "Guía de actuación ante la tos", Gasteizko Olagibel osasun-zentroko Ramón Ugarte pediatrikari idatzia. Eskerrak eman beharrean gaude egun dituen testu-orratzeta eta iradokizunengatik.
- ☛ "Eztularen dekalogo". Espainiako Lehen Mailako Arretako Pediatria Elkarteak. 2012-04-15ean argitaratua.

**Tuju**  
**Tuju**  
**Tuju**

## BOTIKAK HARTU BEHAR AL DITUZTE?

Eztul akutu gehienak birusek sortutako katarroek eragiten dituzte. Eztul horientzat ez dago tratamendu berezirik; botikarik gabe sendatzen dira.

Eztul akutuarentzat, gehienetan ez dago **eztul-contrako botika, mukolitiko, espektoratzaila, antihistaminiko** edo **sudur-deskongestionatzaile**rik hartu beharrik, horien eraginkortasuna ez baitago frogatuta eta arriskuak handiagoak izan baitaitezke onurak baino.

**BAINA...**

## PEDIATRARENERA JOAN, BALDIN ETA..

- ☀ Gaixotasun kronikoren bat badu.
- ☀ Arnasa hartzeko zailtasuna badu (saihetsak markatzen dira eta bularrezurra hondoratzen da, txistuak entzuten dira arnasa hartzean, arnasketa oso azkarra eta asaldatua edukitzen da).
- ☀ Eztul-krisiak izaten baditu eta ezpainen edo aurpegiaren kolorea aldatzen bazaio.
- ☀ Sukarrak 3 egun baino gehiago irauten badu.
- ☀ Belarriko min edo zorne-jarioa badu.
- ☀ 10-15 egun baino gehiagoz eztula eta mukiak baditu eta horrek eguneroko jarduerak egitea eragozten badio.

Pediatrikari esango du botikarik eman behar zaion ala ez.