

# TOS Y MOCOS

## Tratamiento y signos de alarma

### Tratamiento Tos

- 1 Las bebidas frescas y dulces, como los zumos y también la miel, pueden suavizar la garganta.
- 2 Realizar lavados nasales con suero fisiológico.
- 3 La humedad. Un humidificador de vapor frío en la habitación puede ayudarle a dormir.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 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.

### Tratamiento Mocos

- 1 El suero fisiológico es “el pañuelo” de los niños pequeños que aún no saben sonarse.
- 2 Aspiradores de secreciones.

### Signos de alarma

- 1 Tos con dificultad para respirar.
- 2 Estridor inspiratorio (al coger el aire al respirar), especialmente si se produce fatiga o cuando aparezca en un bebé.
- 3 Sospecha de aspiración de cuerpo extraño.
- 4 Tos persistente (más de 3 semanas).
- 5 Tos, mocos y fiebre prolongada.
- 6 Tos en accesos con cambios de color (labios o cara azulada/cianótica).
- 7 Persistencia de más de 10 días de mucosidad nasal espesa, de color amarillo o verdoso
- 8 Decaimiento