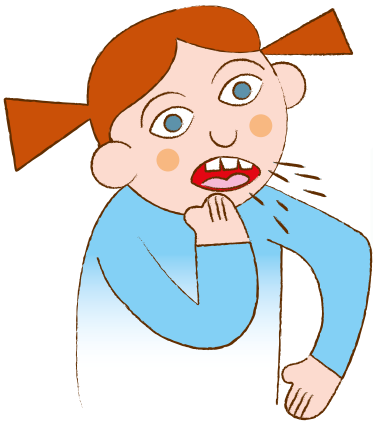


# Decàleg de la tos



## Tos aguda en infants amb refredat



1.

La tos és un **mecanisme de defensa** de l'aparell respiratori. Està destinada a eliminar secrecions i cossos estranys per mantenir la via aèria neta i oberta.

2.

La **causa més freqüent** de tos aguda són les infeccions de vies respiratòries superiors (**els refredats**). Els refredats són produïts per centenars de virus diferents. Es resolen sense medicació en una o dues setmanes.

3.

La tos aguda **no ha de tractar-se** amb calmants de la tos, mucolítics, expectorants, antihistamínics o descongestius nasals, especialment en menors de sis anys. En infants no està demostrat que aquests medicaments siguin eficaços per al tractament de la tos i els riscos superen els possibles beneficis. Si se n'usen, sempre han d'estar sota control mèdic.

4.

Si s'elimina la tos hi hauria més retenció de mocs, menys oxigenació i més obstrucció de la via aèria. També hi hauria més risc d'otitis i pneumònia.

5.

**Els antibiòtics no són eficaços** per al tractament dels catarros i, en aquest sentit, estan contraindicats.

6.

És molt **important que el infant amb catarro estigui ben hidratat**. Cal donar-li líquids amb freqüència.

7.

També es recomana fer rentatges nasals i humidificar l'ambient.

8.

Cal **evitar** l'exposició al **fum de tabac**. No s'ha de fumar a casa.

9.

Mesures senzilles com **rentar-se de mans** disminueixen el risc de contagi.

10.

Convé **vigilar** i consultar amb el pediatre si apareix:

- Dificultat per respirar (es marquen les costelles i s'enfonsa l'estèrnium, se senten xiulets quan respira, respiració molt ràpida, agitada, etc.).
- Febre que dura més de tres dies.
- Mal o supuració orelles.
- Tos i mocs durant més de 10-15 dies.



[www.famiped.es](http://www.famiped.es)



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



[www.aepap.org](http://www.aepap.org)