→ Recomendaciones de Autocuidado

Tos



La tos es un mecanismo de defensa del cuerpo para limpiar las vías respiratorias de secreciones o cuerpos extraños. Puede ser seca (sin mucosidad) o productiva (con flema).

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Mantener la hidratación:** beber abundante agua (no fría) o bebidas tibias, preferentemente con una cucharada de miel.
- **Controlar el ambiente:** utilizar un humidificador o realizar inhalaciones con solución salina o vapor para humedecer el tracto respiratorio.
- **Evitar irritantes:** alejarse de espacios con humo de tabaco y abandonar el hábito de fumar si es el caso.
- **Uso de caramelos :** consumir caramelos de miel, propóleo o hierbas por su efecto suavizante y antiinflamatorio local, si su condición de salud lo permite.
- **Evitar el mentol:** no utilizar caramelos de mentol, ya que pueden resultar irritantes.
- **Técnicas de calma:** ante un acceso de tos, intentar mantener la calma, respirar profundo y tragar saliva.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe consultar al médico y/o farmacéutico si la tos dura más de 2 semanas, si tiene dificultad para respirar, dolor en el pecho o fiebre. También es motivo de consulta si expectora moco con sangre o de colores verdosos/marrones, o si el paciente es menor de 2 años o está embarazada.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.