



# Consejos al paciente con TOS

Recomendaciones para aliviar tu tos, independientemente de que estés tomando o no algún tratamiento farmacológico:

- Evita permanecer en lugares con mucho humo o contaminación.
- Evita los ambientes secos o con aire acondicionado.
- Evita el tabaco y el alcohol que pueden irritar la mucosa de la garganta y las cuerdas vocales.
- Minimiza la inhalación de agentes irritantes, humo, tabaco y polvo.
- No grites ni carraspees en exceso, para no irritar la garganta.
- Ventila adecuadamente las habitaciones, pero sin excesiva corriente de aire.
- Eleva de la cabecera de la cama con varias almohadas o de «patas de elefante».
- Evita los cambios bruscos de temperatura para no favorecer la aparición de infecciones, y protégete del frío, utilizando bufandas y pañuelos.
- Realiza lavados nasales con agua de mar o suero fisiológico, especialmente en niños y lactantes, ya que el moco tiende a acumularse en la parte posterior de la nariz.
- Mantén una alimentación sana y equilibrada ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Mantén limpias tus manos, sobre todo lávalas después de sonarte la nariz o toser, y evita toser o estornudar sobre ellas para disminuir el riesgo de transmitir infecciones.
- Emplea pañuelos de papel.
- Mantén cierto reposo.
- Ingiere de 2 a 5 ml de miel dos veces al día. La miel puede ayudar a diluir los mocos y reducir la tos.

Si tu tos es seca:

- Humidifica el aire a respirar al 40% mínimo para aliviar la tos, empleando:
  - *humidificadores*: especialmente recomendables para niños y personas con problemas respiratorios.
  - *vahos de vapor de agua*: a los que se puede incorporar esencias balsámicas de eucalipto, romero, lavanda o saúco para ayudar a licuar las secreciones pulmonares.
  - *recipientes de cerámica* junto al radiador de la calefacción
- Toma caramelos sin azúcar o miel, que cubren la mucosa de la faringe y alivian la irritación local, promueven la formación de saliva viscosa de efecto protector local de la mucosa.
- Ante un ataque de tos nocturno, puedes abrir la ventana y respirar aire frío exterior para calmarla rápido.
- Hidrata bien tu cuerpo bebiendo diariamente 1,5 – 2 litros de agua, zumos, infusiones y tomar sopas frías, frutas y verduras. La hidratación ayuda a proteger las mucosas contra los agentes infecciosos y ejerce un efecto mucolítico potente que facilita la fluidificación y liberación de moco.

