



## CONSEJOS FARMACÉUTICOS EN CASO DE TOS

La tos es un mecanismo natural de defensa de nuestro organismo contra las agresiones que sufre por agentes externos, ya sean bacterianos o no. Con esta premisa, podemos entender que la actuación frente a la tos, en general, sea respetarla. Hay que considerar que el 60% de las afecciones de garganta son de origen vírico o irritativo, por lo que su tratamiento es sintomático y su evolución benigna. No se deben usar antibióticos, a no ser que se superponga una infección bacteriana.

Los consejos farmacéuticos en tos son:

- 1- Aumentar el consumo de líquidos, ya sea agua, leche, zumos, caldos, etc.
- 2- Dormir con almohada doble, despejando la zona del cuello y ventilando la habitación.
- 3- En los ambientes secos y cargados, por calefacción o aire acondicionado, usar los aparatos humidificadores o vaporizadores.
- 4- Si fuma abandone el hábito acudiendo a profesionales para deshabituarse.
- 5- Los caramelos, pastillas antisépticas o balsámicas actúan estimulando la salivación y manteniendo la garganta húmeda. Son eficaces para la tos seca o improductiva, que es la que irrita sin expectoración.
- 6- Si la tos es blanda y productiva en mucosidad lo que interesa es limpiar y expectorar; por ello, lo recomendable será tomar mucolíticos y expectorantes en pastillas o en jarabes, durante 6 o 10 días. Si persiste acudir al médico.
- 7- Si la tos se acompaña de fiebre mayor de 38°C, si las flemas son espesas, si tiene dolor o ruidos en el pecho o si tiene una enfermedad crónica, acuda a consulta médica.
- 8- La homeopatía es una buena alternativa para ancianos, embarazadas, niños y bebés, incluso para gente con mucha medicación.
- 9- Para los amantes de las plantas medicinales malva, marrubio, pino o tomillo en infusiones; miel de romero, miel de eucalipto o los jarabes de própolis con echinacea, como estimulante de las defensas.
- 10- Algunos medicamentos pueden ser responsables de la tos. Como norma, consulte a su farmacéutico; y desde luego, no se automedique..

*Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.*