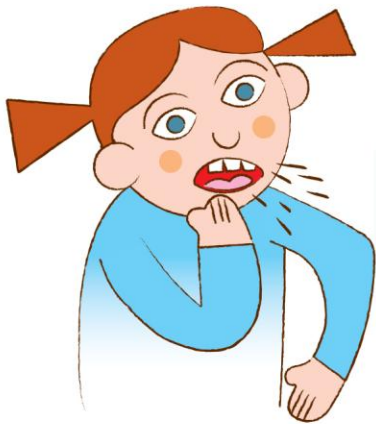


# Decàleg de la tos



## 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 la tos aguda són les infeccions de les 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 s'ha de tractar** amb calmants de la tos, mucolítics, expectorants, antihistamínics o descongestius nasals, especialment en menors de sis anys. En els infants no està demostrat que aquests medicaments siguin eficaços per tractar la tos i els riscos superen els possibles beneficis. Si s'utilitzen, sempre han d'estar sota control mèdic.

4.

Si es llevàs la tos hi hauria més retenció de moc, menys oxigenació i més obstrucció de la via aèria. També hi hauria més risc d'otitis i de pneumònia.

5.

Els **antibiòtics no són eficaços** en el tractament dels refredats i hi estan contraindicats.

6.

És molt **important** que l'infant amb refredat **estigui ben hidratat**. Cal donar-li líquids amb freqüència.

7.

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

8.

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

9.

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

10.

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

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