La tos

Más información a:
www.farmaceuticonline.com

¿Qué es y para qué sirve?

- Es un mecanismo de defensa del organismo que tiene como objetivo proteger el aparato respiratorio.
- Sirve para limpiar nuestras vías respiratorias.

  La hay de dos tipos:

  - Tos seca o no productiva. Produce picor de garganta y no hay mucosidad.
  - Tos blanda o productiva: produce expectoración y ayuda a extraer la mucosidad de garganta y bronquios.

¿Qué podemos hacer para prevenirla?

- No os coloquéis al lado de una persona que fuma.
- Si sufrís alergias estacionales, evitad que cuando la primavera llegue os pille en la calle.
- Si sufrís alergias todo el año, es aconsejable tapar la almohada y el colchón con sábanas que os protejan contra los ácaros del polvo.

¿Qué podemos hacer para combatirla?

- Se puede aliviar con pastillas para la tos o caramelos duros.
- Para tratar la tos productiva, se pueden utilizar jarabes que ayuden a deshacer la mucosidad.
- Una ducha de vapor puede ayudar a combatir la tos seca.
- Hay que beber líquidos en abundancia.

La tos y el sueño

- Cuando dormimos, producimos una serie de mucosidades en la garganta que tenemos que expulsar. La tos es el mecanismo de defensa que nos permite echar fuera de nuestro cuerpo esas secreciones.
- Por lo tanto, es aconsejable dormir con la cabeza más alta, añadiendo una almohada de más.

COL·LEGI DE FARMACÈUTICS
DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA