

## 8 consejos para controlar la tos



Además de los medicamentos, existen medidas higiénicas y cuidados en el hogar que pueden ayudarnos a reducir o suavizar la tos:

- 1 Bebe al menos dos litros de agua al día.**  
Este hábito te permitirá mantener hidratadas y húmedas tus vías respiratorias. Además, en caso de tos con expectoración, ayuda a hacer el moco más fluido y, por tanto, a expulsarlo con más facilidad. Además de agua, puedes tomar zumos, caldos e infusiones.
- 2 Mantén la humedad de la habitación, al menos, al 40%.**  
Un ambiente seco irrita las vías respiratorias y agrava la tos. Consulta con el profesional sanitario sobre la posibilidad de utilizar humidificadores de vapor frío.
- 3 Evita los espacios con humo.**  
El humo es un irritante que estimula la tos. Tampoco fumes y pide, cuando sea necesario, que otros no fumen a tu alrededor y, mucho menos, cerca de un niño.
- 4 Incorpora la cabecera de tu cama.**  
O de la cuna o cama de tu hijo. Ello facilitará el paso del aire por las vías aéreas y evitará el goteo postnasal. También puedes usar una doble almohada para elevar tu cabeza.
- 5 Realiza lavados nasales.**  
Antes de ir a dormir, puede facilitar el descanso lavar tus fosas nasales con agua de mar o suero fisiológico.
- 6 Toma caramelos de miel o hierbas para suavizar la garganta.**  
En cambio, no recurras al mentol, pues se trata de un agente irritante.
- 7 En caso de un ataque de tos, respira profundamente y traga saliva.**  
También puedes beber agua que no sea fría o, si es posible, una bebida caliente con una cucharada de miel.
- 8 Si eres alérgico, controla los posibles alérgenos.**  
Por ejemplo, cuando los niveles de polen estén muy elevados, intenta salir lo menos posible y mantén las ventanas cerradas. Si, en cambio, eres alérgico al polvo, asegúrate de mantener bien ventilada la habitación y limpia el polvo de las superficies con un paño húmedo.