



Consejos
sobre
la tos

¿Qué es la tos?

Mecanismo fisiológico,
reflejo o voluntario,
que tiene por objeto
mantener las vías
respiratorias libres
de partículas.



A tener en cuenta:

1

El aire seco y la sequedad de la garganta agravan la tos



Para evitar la tos se puede:

2

Ingerir agua pura
(2 litros al día)
para humidificar
el árbol respiratorio



3

Mantener la
humedad de las
habitaciones al 40%

4

Evitar espacios
donde haya
humo de
tabaco





**Fumar es una causa
frecuente de tos.
En pacientes fumadores:**



Darles información
sobre deshabituación
tabáquica y ofrecer
tratamiento de
indicación farmacéutica
y apoyo individualizado



Informarles de las
opciones en terapia
sustitutiva de nicotina
y de los recursos para
evitar situaciones
difíciles



A pesar de que la tos,
generalmente, es un síntoma de
defensa y protección, cuando
se prolonga no cumple
ninguna función fisiológica
y se puede
entrar en
un círculo
vicioso

