



cof cof  
scof!!  
Cough! agn!

## CONSEJOS PARA LA TOS

En numerosas ocasiones aparece **la tos**. Generalmente benigna y pasajera, la tos es sin embargo molesta y agotadora, tanto para el que la padece... ¡como para las personas de su entorno!

**Reaccione a tiempo: la homeopatía es una excelente forma de tratar y aliviar la tos, desde su inicio.**

## ¿Qué es la tos?

**La tos puede aparecer por distintos motivos:**

La tos puede aparecer por distintos motivos: exposición al frío, humedad, corrientes de aire, aire acondicionado, polvo, pólenes, contaminación etc...

Es un reflejo del organismo provocado por la acumulación de flemas o por la irritación de las vías respiratorias.

La tos puede ser “blanda” o “productiva”, en este caso puede ser necesario ayudar al organismo a expulsar las flemas con medicamentos de acción mucolítica y expectorante.

La tos puede también ser “seca” o “irritativa”: en este caso se tratará de calmarla y limitar la irritación.

A menudo la tos es seca al principio, y suele volverse productiva (con flemas) al cabo de dos ó tres días.

## ¿Cuáles son los principales factores responsables de la tos?

Los principales responsables son los **virus** que pueden dar lugar a afecciones como rinofaringitis (catarro común), laringitis o traqueitis. En este caso la tos es seca y está

asociada a otros síntomas: nariz que gotea, dolor de garganta, dolor de oídos, voz ronca (típica de la laringitis) molestias respiratorias y fiebre.

Las toses persistentes y sin fiebre suelen deberse a alergias respiratorias (pólenes o ácaros), a sustancias irritantes (tabaquismo, contaminación atmosférica, aire acondicionado...) o a un principio de asma. Buscar el alérgeno o la sustancia irritante es por supuesto el primer paso.

**En todo caso, si la tos persiste más de dos semanas, es aconsejable consultar a su médico.**

## La tos en los niños



A los niños hay que enseñarles a **sonarse la nariz** con frecuencia y correctamente: **primero una fosa nasal y luego la otra**. Esto evitará que la infección degenera en bronquitis.

Hágale **beber con frecuencia**: la nariz obstruida le obliga a respirar por la boca y reseca sus mucosas respiratorias.



Además puede **disminuir la sequedad del aire** colocando en su habitación un **humidificador** al que deberá cambiar el agua con frecuencia.

Controle que la **temperatura de la habitación** no pase de los **20º-21 C** y no abrigue excesivamente a su hijo.

## Algunos consejos en caso de tos

### EN PREVENCIÓN:

**¡nada mejor como un aire sano!**

- **Calentar las habitaciones** de forma moderada y **ventilar todos los días**, incluso en invierno.
- Evitar el ambiente demasiado seco utilizando **humidificadores** o bien pequeños recipientes rellenos de agua colocados encima de los radiadores.

**Cárguese de energía para ayudar su organismo a defenderse mejor: alimentación variada y equilibrada, actividad física y respetar los horarios de sueño.**

### EN CASO DE TOS:

- **Beber abundantemente:** muy importante en caso de tos productiva, la ingestión de líquidos fluidifica las flemas y facilita la expectoración.
- **No fumar y evitar los ambientes cargados de humo.**
- Si la tos acompaña a un catarro, sonarse a menudo y hacer lavados nasales con agua de mar o suero fisiológico.

## Medicamentos homeopáticos: unos buenos aliados frente a la tos

Existen varios **medicamentos homeopáticos** utilizados tradicionalmente para el alivio de la tos.

Algunos de esos medicamentos homeopáticos antitusivos son asociaciones de varios principios activos: **unos indicados para el alivio de la tos seca, otros para la tos con expectoración.**

Estas asociaciones tienen la ventaja de cubrir ambos tipos de tos, y son indicadas incluso si la tos cambia de un tipo a otro en un mismo proceso.

La presentación de estos medicamentos puede ser el tradicional **jarabe**, o bien una forma farmacéutica más específica del medicamento homeopático: los **gránulos**.

## Los principales beneficios de los medicamentos homeopáticos para la tos:



**PARA TODOS LOS GRUPOS DE EDAD:** un único antitusivo para toda la familia.

**PARA TOS SECA O CON FLEMAS:** un único antitusivo sea cual sea el tipo de tos.

**SEGURIDAD:** son muy bien tolerados y respetuosos con el organismo.



### SIN SOMNOLENCIA:

Por lo que no afectan a la capacidad para conducir ni en la utilización de maquinaria y permiten mantener un estado de actividad óptimo.

### SIN TRASTORNOS DIGESTIVOS, SIN ESTREÑIMIENTO

## EL ANTITUSIVO EN GRÁNULOS: EL JARABE DE BOLSILLO

Además del tradicional **jarabe**, existen antitusivos homeopáticos presentados en **TUBOS DE GRÁNULOS**: una forma muy práctica de tenerlo siempre a mano cuando lo necesita. En particular si tiene que viajar, desplazarse o no quiere llevar el jarabe en su lugar de trabajo.

- Sin riesgo de rotura
- No ocupan espacio: se pueden transportar fácilmente durante todo el día
- Sin necesidad de cuchara ni de agua: en cualquier parte, en cualquier momento
- Agradable sabor dulce