

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 02, 2023

Tratar la tos y los resfriados en niños

La tos y los resfriados son comunes en los niños pequeños. Aunque estas enfermedades suelen durar solo unos días, pueden ser duras para los niños y para sus padres, que quieren ayudar a su hijo a sentirse mejor. Sin embargo, los padres que buscan aliviar los síntomas de su hijo con un medicamento de venta libre pueden sorprenderse al encontrar pocas opciones.

Muchos remedios de venta libre para la tos y el resfriado que estuvieron disponibles durante muchos años ahora **no se recomiendan** para los niños más pequeños en algunos países. En el Reino Unido, por ejemplo, los medicamentos que contienen los siguientes ingredientes no se recomiendan para niños menores de 6 años:

- bromfeniramina, clorfenamina, difenhidramina, doxilamina, prometazina y triprolidina (antihistamínicos)
- dextrometorfano (un supresor de la tos)
- guaifenesina e ipecacuanha (expectorantes para ayudar a toser la flema)
- efedrina, oximetazolina, fenilefrina, pseudoefedrina y xilometazolina (descongestionantes para desbloquear las fosas nasales).

Estas restricciones se derivan en parte de una revisión realizada en Estados Unidos sobre la seguridad de los medicamentos para la tos y el resfriado en los niños pequeños. Encontró varios casos preocupantes en los que los niños habían sufrido daños graves, a menudo porque se les había administrado accidentalmente una dosis de medicamento demasiado alta.

Además, no hay pruebas sólidas de que los medicamentos para la tos de los niños sean buenos.

Hay algunos tratamientos que son adecuados para los niños más pequeños con tos y resfriados. Pero aún así debe tener mucho cuidado de **nunca dar más de la dosis recomendada**.

Además, tenga en cuenta que la mayoría de los resfriados y la tos desaparecen por sí solos en unos pocos días. Los medicamentos no curan la tos ni el resfriado. Solo ayudarán a que los síntomas sean un poco más leves.

Tratar la tos y los resfriados en niños

- Para bajar la temperatura de un niño, puede usar paracetamol o ibuprofeno, siempre y cuando no le dé más de la dosis recomendada. Siempre lea las etiquetas cuidadosamente.

Nunca debe **dar aspirina a niños menores de 16 años**. Puede causar un problema grave llamado síndrome de Reye que afecta el cerebro y el hígado.

- Para tratar la tos se puede utilizar miel y limón mezclados con un poco de agua. Sin embargo, **nunca debe dar miel a bebés menores de 1 año**, ya que podrían desarrollar una enfermedad rara pero grave llamada botulismo infantil.
- Se pueden usar gotas nasales de solución salina (agua salada estéril) para ayudar a destapar la nariz de un niño. Estas gotas pueden ser particularmente útiles para los bebés que tienen problemas para alimentarse debido a una nariz tapada.
- También puede ayudar a aliviar la nariz obstruida de un niño usando masajes de vapor y descongestionantes inhalados que se ponen en la ropa de los niños, como el mentol. Pero estos no suelen ser recomendables para niños muy pequeños, ya que pueden ser irritantes.
- Es importante asegurarse de que su hijo beba muchos líquidos mientras esté enfermo, para que no se deshidrate. Las bebidas calientes pueden ayudar a calmar la garganta.

Las restricciones sobre los medicamentos para la tos y el resfriado no suelen aplicarse a los niños mayores. Sin embargo, es importante tomar ciertas precauciones:

- Lea la etiqueta de cualquier medicamento que le dé a su hijo. Revise la sección de ingredientes activos de la etiqueta y la dosis correcta para la edad de su hijo.
- Tenga mucho cuidado si le da más de un medicamento a un niño. Si usa dos medicamentos con el mismo ingrediente activo (como el paracetamol), su hijo podría consumir demasiado.
- Solo use las cucharas o tazas medidoras que vienen con el medicamento.
- Llame a un farmacéutico, médico u otro profesional de la salud si tiene alguna pregunta sobre el uso de medicamentos para la tos o el resfriado en un niño.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

