Dra. María Camila Echavarría Cano · revisado el 7 de noviembre de 2026

La tos en niños: qué hacer en casa y cuándo consultar

La tos es una de las razones más frecuentes de consulta, y casi siempre es una aliada: es el reflejo con el que el cuerpo limpia la vía respiratoria. En la mayoría de los niños viene con un resfriado causado por un virus y mejora sola, aunque puede durar 2 o 3 semanas. Por ser un virus, los antibióticos no la curan ni la acortan. En esta guía te cuento cómo aliviar a tu hijo en casa, qué medicamentos evitar y cuándo consultar.

¿Hay que tratarla siempre?

No. Si tu hijo tose o tiene la nariz tapada pero está contento, juega, come y duerme bien, no necesita medicamentos ni remedios. Vale la pena aliviarlo cuando la tos le molesta, no lo deja dormir o es muy seca e irritante. Y cuando hace falta, los cuidados en casa suelen funcionar mejor que los jarabes.

Qué puedes hacer en casa

1 Nariz despejada

- Los bebés respiran sobre todo por la nariz y un poco de moco les dificulta comer y dormir.
- Pon 2 o 3 gotas de suero fisiológico (de farmacia) en cada fosa nasal, una a la vez, y luego aspira con una pera o un aspirador nasal, o pídele que se suene.
- Hazlo antes de comer y de dormir, y cada vez que le cueste respirar por la nariz.
- Retira el moco pegajoso con un algodón húmedo y pon un poquito de vaselina alrededor de la nariz si está irritada.

2 Muchos líquidos

- El agua hace el moco más fluido y fácil de expulsar, y repone lo que se pierde con la fiebre y la respiración rápida.
- Ofrece sorbos pequeños y frecuentes; el agua es la mejor opción y una sopa tibia también ayuda.
- Sigue con la lactancia a libre demanda. Si con la nariz tapada le cuesta mamar, puedes extraer tu leche y dársela en taza o biberón.
- Si tu bebé toma fórmula, continúa con su fórmula como de costumbre; puede que quiera tomas más pequeñas y frecuentes, y aspirarle la nariz antes del biberón le ayuda a comer mejor.

3 Miel, solo después del año

Alivia la garganta, calma la tos y ayuda a dormir; en estudios funcionó mejor que los jarabes. **Nunca a menores de 12 meses**, por el riesgo de botulismo.

1 a 5 años	½ cucharadita
6 a 11 años	1 cucharadita
12 años o más	2 cucharaditas

Si se la das antes de dormir, cepíllale los dientes después.

4 Aire húmedo

- Si el aire de la casa está seco, un humidificador ayuda con la congestión y la tos seca.
- Prefiere uno de vapor frío: no causa quemaduras. Ponlo cerca del niño pero fuera de su alcance, y límpialo según el fabricante para que no acumule moho ni bacterias.
- Un baño tibio o sentarse con él en el baño con la ducha caliente abierta también sirve. Nunca lo dejes solo en el agua.

5 Ungüento mentolado, desde los 2 años

- Puede aliviar la congestión y la tos, sobre todo de noche.
- Aplícalo en el pecho y la parte delantera del cuello, nunca en la cara ni cerca de ojos y nariz. Guárdalo fuera de su alcance.
- **Nunca en menores de 2 años:** el alcanfor puede ser tóxico y sus vapores irritan la vía respiratoria.

6 Un ambiente sin humo

- El humo de cigarrillo o de vapeador irrita la vía respiratoria y hace que la tos dure más.
- Que nadie fume dentro de la casa ni en el carro.
- Y no olvides lo más sencillo: descanso, un cuento juntos y mucho apapacho también lo hacen sentir mejor.

Sigue en la página 2 »

Medicamentos: qué sí y qué no

Jarabes para la tos y el resfriado

Los de venta libre (para la tos, el moco o la congestión) no han demostrado beneficio en niños pequeños y pueden ser peligrosos: algunos ingredientes pueden frenar la respiración.

Menores de 4 años	No usarlos.
4 a 6 años	Solo si yo te lo indico.
Mayores de 6 años	Pueden usarse, con la dosis exacta del empaque.

Fiebre y malestar

- La fiebre ayuda a combatir la infección. Trátala si tu hijo está muy molesto o decaído, lo que suele pasar desde 39 °C.
- **Acetaminofén** o **ibuprofeno** pueden darle alivio. El ibuprofeno, solo desde los 6 meses; consúltame antes si tiene asma, enfermedad de los riñones u otra enfermedad crónica.
- La dosis va según el peso: si tienes dudas, consúltame antes de dárselo.
- **Nunca le des aspirina**, salvo indicación médica: puede causar síndrome de Reye, una enfermedad grave del hígado.
- Ojo con la doble dosis: muchos antigripales ya traen acetaminofén.

Tu botiquín para la temporada de virus

- ☐ Suero fisiológico en gotas o spray
- ☐ Pera o aspirador nasal
- ☐ Vaselina o bálsamo sin perfume
- ☐ Humidificador de vapor frío
- ☐ Termómetro digital (no de mercurio)
- ☐ Acetaminofén infantil y jeringa dosificadora
- ☐ Miel, para mayores de 1 año
- ☐ Ungüento mentolado, para mayores de 2 años
- ☐ Taza o termo para líquidos y sopa tibia
- ☐ El WhatsApp del consultorio a la mano: 311 749 7048

Sobre el termómetro: en menores de 3 meses, la temperatura rectal es la más precisa.

Consulta de inmediato o ve a urgencias si:

- Respira rápido, se le hunden las costillas o el cuello al respirar, o le suena el pecho con esfuerzo.
- Tiene los labios o la cara morados o grises, o hace pausas al respirar.
- Es menor de 3 meses y tiene tos o fiebre de 38 °C o más.
- Tiene ataques de tos que terminan en vómito, en un ruido al tomar aire o con cambio de color.
- Empezó a toser de repente después de atorarse con comida o con un objeto pequeño.
- Está muy decaído, no quiere comer o moja muchos menos pañales.

Cuándo consultar a tu pediatra

- La fiebre dura más de 3 días o sube mucho.
- La tos dura más de 3 semanas.
- Tose todas las noches o cuando hace ejercicio.
- No mejora con los cuidados en casa, o mejora y luego empeora.
- Tiene entre 4 y 6 años y crees que necesita un jarabe.
- Tiene asma u otra enfermedad crónica y está con tos.
- Simplemente sientes que algo no está bien: tú eres quien mejor conoce a tu hijo, y tu intuición también cuenta.

Paso a paso, estamos juntos en esto.
Escríbenos por WhatsApp y agendamos tu consulta, en español o en inglés.

WhatsApp 311 749 7048
camipediatra.com/tips/tos · @pediatria_personalizada

Fuentes

1. HealthyChildren.org (AAP): La tos y el resfriado en niños: ¿medicamentos o remedios caseros? Actualizado en 2022.
2. HealthyChildren.org (AAP): Kit de supervivencia para la tos y el resfriado. Actualizado en 2024.
3. Smith SM y cols. Over-the-counter (OTC) medications for acute cough in children and adults in community settings. Cochrane, 2014.
4. Oduwole O y cols. Honey for acute cough in children. Cochrane, 2018.

Esta información es educativa y no reemplaza la consulta con tu pediatra. Si tienes una emergencia, ve a urgencias.