



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

La tos

Objetivos:

- Conocer qué factores provocan la tos, para poder evitarlos.
- Aprender qué podemos hacer, si tenemos tos, para que no empeore.
- Saber tomar las medidas necesarias para no contagiar la tos a los demás.

Contenidos:

- ¿Qué es la tos?
- Tipos de tos
- ¿Qué podemos hacer para prevenirla?
- ¿Cómo podemos combatirla?
- ¿Está de moda la tos?
- La tos y el sueño

Actividades:

- Juegos para plantar cara a la tos

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Vocabulario científico
- Información

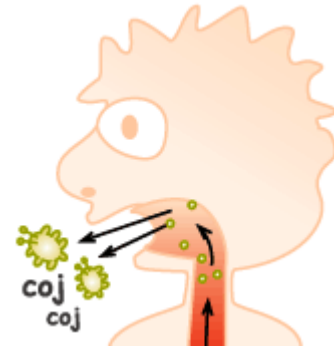
A un niño le visita la **tos** una media de ocho veces al año; eso quiere decir que cada mes y medio le da un ataque de tos. O, lo que es lo mismo, cada seis semanas y media, cada 45 días, cada 1080 horas o 25920 minutos.

Así que puede ser interesante saber qué podemos hacer para que no nos pille, y si ya lo ha hecho, qué podemos hacer para quitárnosla de encima.

¿Qué es?

Es un mecanismo de defensa de nuestro organismo que tiene como objetivo proteger el aparato respiratorio. Si aparece es porque hay algo que no acaba de funcionar como debería.

Así pues, tener tos es como ver la punta del iceberg: debajo se pueden esconder otras cosas que no conocemos.



Tipos de tos

La tos la podemos dividir en dos tipos:

Tos seca: también recibe el nombre de tos no productiva. Es la que se presenta cuando nos pica la garganta y no hay mucosidad.

Tos blanda o productiva: produce expectoración y ayuda a expulsar la mucosidad de la garganta y los bronquios.



¿Qué podemos hacer para prevenirla?

Ya sabéis lo que dice el refrán: "más vale prevenir que curar!". Así que, si no queréis que os dé un ataque de tos, procurad seguir los consejos siguientes:

- No os coloquéis al lado de una **persona que fuma**. Además de evitar un montón de enfermedades respiratorias y de mejorar vuestra salud, os ahorraréis tener que convivir con la pesada de la tos.
- Si sufrís **alergias estacionales**, evitad que cuando la primavera llegue os pille en la calle. Durante esos días, mejor que procuréis pasar más tiempo en casa, eso sí, con las ventanas bien cerradas.
- Si sufres **alergias todo el año**, es aconsejable que tapes la almohada y el colchón con sábanas que te protejan contra unas partículas muy pequeñas que son los ácaros del polvo.

- Si sabes que eres **alérgico a un animal**, por mucho que te guste, evita ponerte a su lado o estar cerca de él.

¿Cómo podemos combatirla?

Si a pesar de haber tomado todas las prevenciones que antes te hemos comentado, la tos te ha pillado, te explicaremos diferentes maneras de combatirla:

- La tos seca y que provoca picores se puede aliviar **con pastillas para la tos o caramelos duros**. A veces puede ser conveniente tomar jarabes que ayuden a calmarla, sobre todo por la noche
- Para tratar la tos productiva, se pueden utilizar **jarabes** que ayuden a deshacer la mucosidad.
- Una **ducha de vapor** puede ayudar a combatir la tos seca, puesto que aumenta la humedad del aire.
- Hay que beber **líquidos en abundancia** para ayudar a diluir las mucosidades de la garganta y facilitar así la expulsión de la tos.



¿Está de moda la tos?

Se puede decir que cada temporada tiene su tos, y que la tos no pasa nunca de moda; está en todas las temporadas.

En invierno predominan las provocadas por los cuadros infecciosos debidos a un virus, como la **gripe**.

En primavera, la culpa la tienen el **polen** y los **otros elementos** que nos provocan las **alergias** que nos acabarán haciendo toser.

Pero eso no significa que el resto del año nos podamos desembarazar tan fácilmente de la **tos**. Piensa que los 365 días del año nos puede dar un ataque de tos.



La tos y el sueño

¿Habéis oído a algún hermano o amigo toser cuando dormían? ¡Es muy corriente! Sobre todo si tenemos sinusitis.

Cuando dormimos, estamos relajados, sin hablar y sin tragar y, sin saberlo, producimos una serie de secreciones en la garganta que debemos expulsar. La tos es el mecanismo de defensa que nos permite echar fuera de nuestro cuerpo esas secreciones.

Juego

Hacer según qué cosas nos puede provocarnos un ataque de tos, o que si tenemos tos no se nos pase fácilmente.

Hacer según qué otras, en cambio, puede ayudarnos a luchar contra la tos, y también a no contagiársela a los demás.

Fíjate en un dibujo. Si crees que eso te hará toser, haz una flecha hacia la izquierda.

Si te parece que eso acabará con la tos, haz una flecha hacia la izquierda.

Si te parece que eso acabará con la tos, haz una flecha hacia la derecha.

Haz lo mismo con los otros dibujitos.

1. Beber mucha agua
2. Taparte la boca cuando estornudas
3. Tomar un caramelo de menta
4. Una ducha de vapor
5. El polen de las flores
6. Estar al lado de un animal que te provoca alergia.
7. Estar al lado de alguien que fuma.
8. Tomar pastillas para la tos o retgaliz



www.farmaceuticonline.com