

# Tos: no atosigues

La tos es un síntoma guía, común en muchas enfermedades respiratorias, que se origina incluso por un simple catarro, una gripe u otras patologías más graves

De gran sonoridad, común en niños y en adultos, y tan molesta como curable. La respuesta a esta adivinanza es la tos en sus múltiples modalidades: ataques de tos súbitos e imparable, tos ronca, nocturna, seca e irritativa o con mucosidad. Los distintos tipos de tos guían al médico hacia el diagnóstico de diversas enfermedades, por lo que conviene no hacer oídos sordos a ella.

Además, hay un remedio para cada una.

No es grave, pero la tos molesta; impide conciliar el sueño, concentrarse en el trabajo o mantener una conversación de forma relajada, e interfiere en la vida cotidiana, laboral y social de quienes la padecen. Sin embargo, sea carraspera, *tosecilla* o ataques descomunales,

todas tienen la misma misión. La tos es un mecanismo natural del cuerpo para eliminar secreciones y células muertas que se desprenden del epitelio del aparato respiratorio, que se regenera y renueva, al igual que la piel. Pero también es un elemento defensivo que se activa ante una pequeña agresión, al tragar un cuerpo extraño, o por la invasión de microorganismos patógenos, para expulsarlos.

## Tos irritativa, productiva y crónica

La forma de toser varía según la causa. La **tos seca, irritativa, frecuente e improductiva** (sin moco) se debe a procesos inflamatorios en las vías respiratorias altas, como la faringe, la laringe o la tráquea. Es típica en los niños de corta edad, que aún no saben expectorar; hace su aparición estelar de noche y puede provocarles el vómito, ya que anatómicamente el centro que provoca la tos está muy cerca del que produce el vómito.

En cambio, la **tos productiva** está destinada a expectorar las secreciones acumuladas en las vías respiratorias bajas, que pueden ser blanquecinas, o verdosas si están infectadas por microorganismos que se eliminan al toser. Se asocia a enfermedades frecuentes de las vías respiratorias bajas, como un asma mal controlada, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquitis o neumonías. Según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR),

la EPOC afecta al 10% de los adultos españoles y el asma al 7%.

Tras un proceso respiratorio agudo se inicia la regeneración del epitelio dañado, por lo que la tos puede persistir un mes. Pero cuando dura más de ocho semanas, se considera que es crónica y se debe consultar a un especialista para averiguar si es de origen **respiratorio, gastrointestinal** (por reflujo gastroesofágico), **cardíaco o secundario al consumo de fármacos antihipertensivos**. Se estima que el 7% de la población mundial tiene tos crónica, según Adalberto Pacheco Galván, de la Unidad de Asma y Tos Crónica del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid.

## Cuándo acudir al médico

En general, se considera que hay que acudir al médico en estos casos:

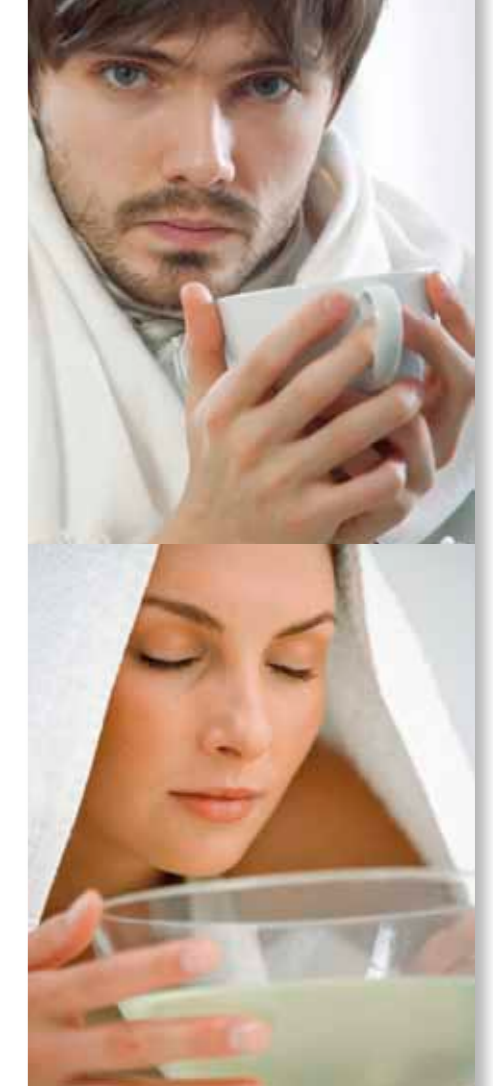
- └ Cuando la tos persiste más de 7-10 días, porque puede haber un proceso subyacente.
- └ Cuando el proceso de la enfermedad es descendente: ha empezado en las vías respiratorias altas y ha bajado poco a poco.
- └ Cuando se padece una enfermedad de base como el asma o la EPOC, porque es señal de que se ha agudizado o empeorado.
- └ Si los esputos están manchados de sangre: aunque puede ser signo de una patología banal pero también de una enfermedad grave, como el cáncer pulmonar, o infecciosa, como la tuberculosis.

## Un tratamiento para cada tipo de tos

Los especialistas insisten en que **automedicarse de la tos es peligroso**: se puede tomar un jarabe antitusígeno cuando lo correcto sería un mucolítico, para expectorar, y viceversa. Hay un tratamiento idóneo para cada tos. Estos son algunos:

- └ La **tos asmática** se trata con fármacos inhaladores acompañados de corticoides, que son potentes antiinflamatorios. Esta tos desaparece con el tratamiento subyacente del asma, mientras que los jarabes antitusígenos no la eliminan.
- └ La **tos de la EPOC** se trata de forma parecida a la del asma, con el tratamiento de base de la enfermedad, que consiste en inhaladores y antiinflamatorios.
- └ La **tos productiva**, con la que se expulsan hipersecreciones bronquiales (mucha mucosidad), se trata con mucha hidratación, bebiendo agua en abundancia o con un jarabe mucolítico, que ayude a expectorar.
- └ La **tos irritativa, seca** y muy molesta debe frenarse, porque la propia tos aumenta la irritación y las ganas de toser. Para atajar este círculo vicioso se puede recurrir a jarabes antitusivos, que eliminan el reflejo de la tos, aunque no conviene abusar de estos, porque algunos de ellos contienen codeína, que es un potente sedante del sistema nervioso central

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CONSEJOS PARA ALIVIAR LA TOS

- Tomar infusiones de manzanilla o amapola porque relajan el sistema nervioso central y ayudan a calmar la tos irritativa.
- Permanecer en ambientes con humedad y pocos radiadores, y evitar los ambientes secos.
- Cuando la tos es irritativa y nocturna salir al balcón, al aire libre, ya alivia la sensación de ahogo.
- Abrir la bañera, dejar que corra el agua y respirar un rato en este ambiente húmedo y caliente.
- Hacer vahos con infusiones de eucalipto o anís, ya que despejan la sinusitis y frenan la tos a través de la humidificación.

Fuente: Eusebi Chiner, secretario general de la SEPAR y jefe del Servicio de Neumología del Hospital San Juan, de Alicante.