

Tose: non agoníes

A tose é un síntoma guía, común en moitas enfermidades respiratorias, que se orixina mesmo por un simple catarro, unha gripe ou outras patoloxías máis graves

De gran sonoridade, común en nenos e en adultos, e tan molesta coma curable. A resposta a esta adiviñanza é a tose nas súas múltiples modalidades: ataques de tose súbitos e imparables, tose rouca, nocturna, seca e irritativa ou con mucosidade. Os distintos tipos de tose guían o médico cara ao diagnóstico de distintas enfermidades, polo que convén non facer oídos xordos a ela. Ademais, hai un remedio para cada unha.

Lonxe de ser unha patoloxía grave, a tose é molesta; impide conciliar o sono, concentrarse no traballo ou manter unha conversación de forma relaxada, e interfere na vida cotiá, laboral e

social dos que a padecen. Non obstante, sexa carraspeira, tosiña ou ataques descomunais, todas teñen a mesma misión. A tose é un mecanismo natural do corpo para eliminar secrecións e células mortas que se desprenden do epitelio do aparato respiratorio, que se rexenera e renova ao igual que a pel. Pero tamén é un elemento defensivo que se activa ante unha pequena agresión, ao tragar un corpo extraño, ou pola invasión de microorganismos patóxenos, para expulsalos.

Tose irritativa, produtiva e crónica

A forma de tusir varía segundo a causa. A tose seca, **irritativa, frecuente e improdutiva** (sen moco) débese a procesos inflamatorios nas vías respiratorias altas, como a farinx, a larinxe ou a traquea. É típica nos nenos de curta idade, que aínda non saben expectorar; fai a súa aparición estelar de noite e pode provocarlles o vómito, xa que anatómicamente o centro que provoca a tose está moi preto do que produce o vómito.

En cambio, a **tose produtiva** está destinada a expectorar as secrecións acumuladas nas vías respiratorias baixas, que poden ser esbrancuxadas, ou verdosas se están infectadas por microorganismos que se eliminan ao tusir.

Asóciase a enfermidades frecuentes das vías respiratorias baixas, como unha asma mal controlada, a enfermidade pulmonar obstrutiva crónica (EPOC), bronquites ou pneumonías. Segundo a Sociedade Española de Pneumoloxía e Cirurxía Torácica (SEPAR), a

EPOC afecta o 10 % dos adultos españois e a asma o 7 %.

Tras un proceso respiratorio agudo, incíase a rexeneración do epitelio danado, polo que a tose pode persistir un mes. Pero cando dura máis de oito semanas, considérase que é crónica e débese consultar cun especialista para descubrir se é de orixe **respiratoria, gastrointestinal** (por refluxo gastroesofáxico), **cardíaca** ou **secundaria ao consumo de fármacos antihipertensivos**. Estímase que o 7 % da poboación mundial ten tose crónica, segundo Adalberto Pacheco Galván, da Unidade de Asma e Tose Crónica do Hospital Ramón y Cajal, de Madrid.

Cando hai que acudir ao médico

En xeral, considérase que convén acudir ao médico nestes casos:

- └ Cando a tose persiste máis de 7-10 días, porque pode haber un proceso subxacente.
- └ Cando o proceso da enfermidade é descendente; é dicir, se empezou nas vías respiratorias altas e baixou pouco a pouco.
- └ Cando se padece unha enfermidade de base, como a asma ou a EPOC, porque é sinal de que se agudizou ou de que empeorou.
- └ Se os esputos están manchados de sangue, xa que aínda que pode ser o signo dunha patoloxía banal, tamén o pode ser dunha enfermidade grave, como o cancro pulmonar; ou dunha enfermidade infecciosa, como a tuberculose.

Un tratamento para cada tipo de tose

Os especialistas insisten en que **auto-medícase da tose é perigoso**. Pódese tomar un xarope antitusíxeno cando faría falta un mucolítico, para expectorar, e viceversa, ou deixar de medicarse de enfermidades importantes. Hai un tratamento idóneo para cada tose. Estes son algúns:

- └ **A tose asmática** trátase con fármacos inhaladores acompañados de corticoides, que son potentes antiinflamatorios. Esta tose desaparece co tratamento subxacente da asma, mentres que os xaropes antitusíxenos non a eliminan.
- └ **A tose da EPOC** trátase de forma parecida á da asma, co tratamento de base da enfermidade, que consiste en inhaladores e antiinflamatorios.
- └ **A tose produtiva**, coa que se expulsan hipersecrecións bronquiais (moita mucosidade), trátase con moita hidratación, bebendo auga en abundancia ou cun xarope mucolítico que axude a expectorar.
- └ **A tose irritativa e seca** é moi molesta e debe frearse, porque a propia tose aumenta a irritación e as ganas de tusir. Para atallar este círculo vicioso pódese recorrer a xaropes antitusíxenos, que eliminan o reflexo da tose, aínda que non convén abusar destes, porque algúns conteñen codeína, que é un potente sedante do sistema nervioso central.

www.consumer.es



CONSELLOS PARA ALIVIA A TOSE

- Tomar infusións de macela ou papoula porque relaxan o sistema nervioso central e axudan a calmar a tose irritativa.
- Permanecer en ambientes con humidade e poucos radiadores, e evitar os ambientes secos.
- Cando a tose é irritativa e nocturna, saír ao balcón e ao aire libre alivia a sensación.
- Abrir a bañeira, deixar que corra a auga e respirar un anaco neste ambiente húmido e quente.
- Facer bafos con infusións de eucalipto ou anís, xa que despexan a sinusite e frean a tose a través da humidificación.

Fonte: Eusebi Chiner, secretario xeral da SEPAR e xefe do Servizo de Pneumoloxía do Hospital San Juan, de Alacante.