La consulta de ◆◆ Doctor Juan Toral — Médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro

Toser es el síntoma de una enfermedad y, como la fiebre, es un mecanismo de defensa del organismo. La tos es el quinto motivo de consulta médica más frecuente en la población y aunque casi siempre es un proceso que dura tan sólo unos días si dura más de tres semanas es recomendable acudir a una consulta.

«La tos prolongada requiere de una consulta médica»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Supone la tos en sí misma una patología?

— No, la tos es un síntoma de una enfermedad, no una patología en sí misma y, como la fiebre, es un mecanismo de defensa del organismo con el que intenta despejar las vías respiratorias, frecuentemente ante un catarro, gripe o resfriado, por poner tres ejemplos habituales en esta época. También puede desencadenarse como consecuencia del contacto con estímulos inflamatorios, químicos o mecánicos. De esta forma es posible que el cuerpo elimine secreciones o agentes irritantes de las vías respiratorias.

— ¿Puede ser un problema serio?

— Ante todo es un síntoma muy molesto, hasta el punto de ser el quinto motivo de consulta médica más frecuente en la población. Casi siempre es un proceso autolimitado que dura tan sólo unos días. Sin embargo, en ocasiones puede ser un síntoma de una enfermedad subyacente y que requeriría una consulta médica si se mantiene durante más de tres semanas o presenta algunas características especiales que indican que podemos estar ante un problema más serio.

— ¿Qué circunstancias la convierten en preocupante?

— Además de una duración superior a las tres semanas, hay que tener especial cuidado si la tos aparece en niños menores de dos años y en ancianos mayores de 80, si se presenta asociada a mucosidad verdosa, de fiebre o de debilidad y pérdida de peso. Otras razones que invitan a una consulta médica son una nula mejoría pese al tratamiento, que empiece tras tomar algún medicamento o que se acompañe de falta de aire, ruidos respiratorios o dolor de espalda.

— ¿Existen distintos tipos de tos?

— Efectivamente. Por un lado la tos puede ser aguda o crónica. Es aguda aquella que comienza de forma súbita y no se prolonga más allá de dos o tres semanas siendo las gripes o resfriados su causa principal. Se habla de tos crónica cuando supera las tres semanas y puede ser debida al tabaco, a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), al reflujo gastroesofágico o a algunas patologías de garganta, entre otras causas. Asimismo puede ser seca o irritativa, habitualmente debida a estímulos que irritan las vías respiratorias altas; o productiva, que se caracteriza por ir acompañada generalmente de mucosidad verde y espesa y sibilancias respiratorias.

— ¿Cómo se trata?

— Si la tos es especialmente molesta o no desaparece por sí sola puede ser tratada en función de sus causas y tipología. Para ello pueden utilizarse medicamentos antitusígenos, que intentan frenar el reflejo de la tos actuando sobre el punto del cerebro donde se da la señal para el acto reflejo. Suponen una buena opción para la tos irritativa pero no para la productiva. Los fármacos más efectivos para la tos son aquellos que esté compuestos por dextrometorfano o jarabes derivados de la codeína, aunque estos últimos deben evitarse en personas mayores ya que pueden tener efectos secundarios en el sistema nervioso central. Los expectorantes intentan facilitar la eliminación del moco al igual que los mucolíticos. La acetilcisteína y la carbocisteína son algunas opciones aunque al igual que ocurre con los expectorantes, no hay suficientes evidencias científicas que apoyen su uso generalizado.



C7

Imagen del doctor Juan Toral, médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro.

Fórmulas de alivio

Existen algunas fórmulas que pueden aliviar la tos. Entre las mismas se encuentra ingerir bastantes líquidos para mantener la garganta hidratada, lo que conlleva un efecto mucolítico que colabora a la liberación del moco, disminuyendo el estímulo para la tos. Lo ideal es beber al menos 1,5 litros de líquido diario. Además de beber, otra opción es tomar caramelos que sirven no solo para hidratar la garganta sino para aliviar la irritación. Son un buen complemento para estimular la formación de saliva. Para la irritación consumir miel, por ejemplo en un vaso de leche, y abrigarse, evitando cambios bruscos de temperatura pero sin excesos, son dos buenas medidas. También hay que evitar el humo del tabaco. Al acostarnos, es recomendable usar una doble almohada para no dormir totalmente en horizontal y humidificar el ambiente para que durante el sueño no se resequen las vías respiratorias altas. Una buena opción puede ser usar vapores de agua con eucalipto, lavanda o romero. Por último pero no menos importante es ventilar el domicilio para facilitar que los posibles gérmenes salgan del hogar.

