



LA CONSULTA ➔ Dra. Nieves Jiménez

Especialista en
Medicina Interna
del Hospital
Perpetuo Socorro

ES IMPORTANTE ACUDIR A UN SERVICIO MÉDICO CUANDO LA TOS SE PRESENTA CON DOLOR PUNZANTE EN EL TÓRAX, DIFICULTAD RESPIRATORIA, 'PITOS' Y/O TAQUICARDIA.



«La tos puede
indicar una
enfermedad
grave»

Estar atento a la tos. Si la tos perdura más de tres semanas comienza a ser preocupante.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

La Salud No Tiene Precio.
Ser atendido por el mejor equipo
de urgencias Sí.

50€
URGENCIAS PEDIÁTRICAS

928 49 99 00
CONSULTAR CONDICIONES
www.hospitalperpetuosocorro.es

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿La tos indica siempre la existencia de una enfermedad?**

— No siempre. La tos es un mecanismo reflejo de autoprotección del organismo para mantener las vías aéreas despejadas. Esta tos puede permitir liberarse al cuerpo de mucosidades y sustancias irritantes como humo, polvo o cualquier cuerpo extraño. En otras ocasiones sí que supone obviamente un síntoma de alguna enfermedad pero con frecuencia es un signo habitual de un resfriado o enfermedad de las vías aéreas leve. En cualquier caso existe un límite que se suele marcar tres semanas cuando una tos comienza a resultar preocupante. La tos puede ser indicativa de una enfermedad grave.

— **¿En qué punto puede establecerse este límite?**

— Es importante acudir con premura a un servicio médico cuando la tos se presenta acompañada de un dolor punzante en el tórax, existe ahogo o dificultad respiratoria, sibilantes (*pitos*) y/o taquicardia. También si la acompaña fiebre alta y persistente en personas con más de 60 años o que padecen diabetes, dificultad para incorporarse o cuentan con algu-

na deficiencia en el sistema inmune. Igualmente hay que acudir a Urgencias cuando existe atragantamiento o se ha inhalado algún cuerpo extraño como humo, productos químicos o llamas que pueden dificultar la respiración. Con menor urgencia pero también recomendable es consultar cuando la tos persiste tras una infección de las vías aéreas, se producen mucosidades espesas o sanguinolentas o la tos persiste durante más de tres semanas.

— **¿Cuántos tipos existen?**

— La tos puede clasificarse en diferentes modalidades. Si colabora a la expulsión de secreciones pulmonares se trata de una tos productiva y suele aparecer por infecciones bacterianas. Es una tos que debe mantenerse hasta conseguir la expulsión de toda la mucosidad. Y si no está relacionada con la expulsión de moco estamos ante una tos improductiva o seca. Dependiendo de su duración la tos puede ser aguda, cuando aparece durante menos de tres semanas, o crónica si supera este período y no está relacionada con una infección aguda, sino generalmente con el consumo de tabaco, alergia, asma o incluso ser una tos nerviosa causa-

da por estrés o un desequilibrio emocional, por fármacos, por reflujo gastroesofágico, etc.

— **¿Qué patologías acompañadas de tos son las más frecuentes?**

— Entre las más usuales se encuentran el resfriado común y la gripe, las alergias relacionadas con las vías aéreas, el asma y la enfermedad obstructiva crónica (EPOC), la bronquitis crónica, el enfisema así como la sinusitis, rinosinusitis además de las infecciones pulmonares, entre las que destaca la neumonía o la bronquitis aguda.

— **¿Por qué se produce?**

— Dada la cantidad de aire que inhala cada día el sistema respiratorio es frecuente la entrada de cuerpos extraños como polvo, polen o gérmenes que el moco atrapa como fórmula protectora y a través de unos pequeños vellos que recubren las vías respiratorias se trasladan hasta la faringe y se tragan o expulsan a través de la tos si causan irritación, como parte de un sistema de autolimpieza. Y esta tos se torna más frecuente, incómoda y preocupante cuando las sustancias superan la capacidad de defensa del organismo, usualmente por una infección o irritación debido a la inhalación de humo por ejemplo.

PREVENCIÓN Y RECOMENDACIONES

■ Para prevenir la tos es importante evitar el consumo de tabaco y tratar adecuadamente cualquier infección de las vías aéreas así como enfermedades como el asma, la alergia o las patologías pulmonares crónicas. De hecho, ante las alergias es recomendable tomar unas medidas básicas según la tipología. Básicamente es aconseja-

ble permanecer en espacios interiores y con las ventanas cerradas ante la presencia de alérgenos aéreos, como las gramíneas, además de mantener a raya el polvo ante la alergia a los ácaros, por ejemplo. Para aliviar las molestias que acarrea la tos en primer lugar hay que evitar fumar o ejercer de fumador pasivo y tomar muchos líquidos

para contribuir a diluir la mucosidad y expulsarla en los casos de tos productiva. Ante la tos seca con picor en la garganta es una buena idea tomar productos como la miel, jengibre, limón,... así como utilizar un vaporizador o tomar una ducha de vapor que contribuyan a aliviar la sequedad de la garganta.