



■ ¿Qué es y cómo se produce la tos?

La tos es uno de los síntomas más comunes de las enfermedades respiratorias. En la mayoría de los casos no suele generar grandes complicaciones, pero debemos estar alertas.

*la **tos** es un mecanismo de defensa que emplea el organismo para eliminar sustancias o elementos extraños desde la vía aérea y generalmente aparece como síntoma de alguna enfermedad. Existen distintos tipos de **tos** y dependiendo de sus características se puede identificar la causa y definir los cuidados y tratamientos. Es importante tener clara la causa de la tos para prevenir oportunamente posibles complicaciones.*

■ ¿Qué es la tos?

La tos es un mecanismo de defensa del sistema respiratorio que permite eliminar sustancias que pueden afectar al organismo tales como el polvo o elementos extraños, manteniendo las vías respiratorias y la garganta despejadas. La tos se produce cuando la glotis, que es la abertura superior de la laringe, se abre repentinamente debido la presión que genera la contracción del diafragma, expulsando el aire de los pulmones y de la vía aérea hacia el exterior



De acuerdo con su duración se distinguen tres tipos de tos: la **tos aguda**, que por lo general comienza súbitamente y no se extiende más allá de tres o cuatro semanas y que típicamente acompaña a los resfríos y las gripes; la **tos crónica**, que dura más de cuatro semanas; y la **tos recurrente**, que es aquella que reaparece con frecuencia. Estas dos últimas categorías (crónica y recurrente) son las que más se asocian con alergias, asma, tabaquismo o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Otra manera de describir la tos es en base a la presencia de secreciones: en la **tos seca** no hay expulsión de secreciones (flemas); en la **tos productiva** en cambio, si las hay.

Conviene recordar que la **tos** en sí misma no es una enfermedad, sino un síntoma asociado a otro padecimiento del sistema respiratorio alto (cavidad nasal, faringe y laringe) o bajo (tráquea, bronquios o pulmón) y también a alergias, por lo que es importante saber sus causas y estar atento a los otros síntomas que acompañan a la **tos**.

■ ¿Qué enfermedades pueden producir tos?

La **tos** se presenta en una gran variedad de enfermedades o padecimientos. Mayoritariamente, la tos puede ser de origen alérgico infeccioso o irritativo.

La **tos alérgica** se manifiesta como síntoma de una alergia respiratoria, principalmente rinitis alérgica o asma bronquial. Es causada por el contacto de alguna sustancia a la que la persona es alérgica como por ejemplo el polen, polvo de las habitaciones o caspa de animales.

La **tos infecciosa** es causada por virus, bacterias u hongos que ingresan al organismo y generan alguna enfermedad: faringitis, laringitis, traqueítis, bronquitis, neumonías, entre otras.

La **tos irritativa** se produce por la exposición de la vía aérea a sustancias que pueden irritarla como es el caso del humo del tabaco, leña, aerosoles y perfumes.

Es necesario considerar que la tos puede ser también un síntoma proveniente de alguna enfermedad no respiratoria, como es el caso de la insuficiencia cardíaca o el reflujo gastroesofágico.



■ ¿Cuándo consultar a un especialista?

Si bien la tos suele ser un síntoma común, es prudente consultar a un especialista si:

- Un menor de 3 meses presenta tos.
- Existe expectoración con sangre.
- Presenta fiebre alta.
- El pecho suena al inhalar.
- La flema expulsada es espesa, maloliente y/o verdosa dado que puede ser signo de infección bacteriana.
- Existe dificultad para respirar o la respiración es entrecortada.
- Hay ronchas o hinchazón del rostro o garganta, acompañada de dificultad para tragar. Esto puede ser síntoma de un shock anafiláctico por lo que se debe acudir a urgencias lo antes posible.
- Tiene alguna enfermedad del corazón, hinchazón en las piernas o tos que empeora al acostarse, ya que puede ser síntoma de insuficiencia cardíaca.

■ ¿Qué tratamientos existen para la tos?

De ser necesario, el médico indicará un tratamiento en base a la edad del paciente y a la causa de la **tos**. En la mayoría de los casos la **tos** desaparece después de un par de días, aunque algunos **medicamentos** pueden ser requeridos en casos específicos.

En el mercado existen **medicamentos** del tipo **jarabes para la tos** o **mucolíticos** que pueden contribuir a mejorar los síntomas y aliviar las molestias. Es importante destacar que estos medicamentos deben ser indicados por un médico y no por decisión propia, especialmente en niños menores de 12 años, y que siempre se debe respetar las recomendaciones médicas tanto en dosis como en



horarios. Medidas como beber abundante líquido y evitar totalmente el humo de leña, parafina o cigarrillo debido a que pueden empeorar la **tos**, son también de utilidad.

La **tos** es un síntoma que se presenta en una variedad de enfermedades de las vías respiratorias. Cada caso específico debe ser evaluado por un médico, el cual indicará un tratamiento adecuado según lo que esté provocando la **tos**. Muchas veces los médicos recomiendan no inhibir la **tos** puesto que permite eliminar flemas que pudieran estar afectando el libre paso del aire.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Medline. *Tos*. 25 de mayo de 2017. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003072.htm> (último acceso: 4 de julio de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl