

Consejos sobre qué hacer (y qué no):

Automedicarse para tratar de eliminar la tos puede traer más problemas que soluciones

El uso de inhaladores sin supervisión médica podría provocar arritmias, aseguran los especialistas, y los jarabes no están indicados para todos los casos. Por ello, identificar bien el motivo que causa este síntoma es clave.

C. GONZÁLEZ

Unas son secas y otras van acompañadas de expectoración; algunas empiezan de forma súbita, pero desaparecen al cabo de un par de semanas o, en cambio, extenderse por meses. Suelen interrumpir el sueño y alterar el descanso y, en casos más graves, pueden ir acompañadas de vómitos y aturdimiento, e incluso provocar lesiones en las costillas.

La tos es un molesto síntoma respiratorio cuya presencia suele aumentar en época invernal —de hecho, es un motivo de consulta frecuente, según los especialistas—, sobre todo causada por resfriados, gripes o infecciones respiratorias superiores, aunque sus causas son múltiples.

“La tos es un mecanismo de defensa de la vía respiratoria”, precisa Pedro Astudillo, broncopulmonar infantil de Clínica Indisa Maipú y Providencia. Por ejemplo, “cuando los bronquios están obstruidos, es la que permite hacer un esfuerzo para abrirlos, y también para barrer secreciones”.

Ya sea que esté asociada a cuadros gripales, infecciones respiratorias o alergias, “en la mayoría de los casos, desaparece en 2 a 3 semanas; pero si persiste o se acompaña de otros síntomas, es momento de acudir al médico”, plantea Ignacio González, médico general de Clínica Colonial.

En personas con condiciones como asma o enfermedad pulmonar obstructiva (como EPOC), puede de-



Una tos crónica es aquella que persiste durante ocho semanas o más en los adultos, o cuatro semanas en los niños. Debe ser analizada por un especialista, sobre todo si va acompañada de otros síntomas, como sibilancias o fiebre alta.

berse a una exacerbación del cuadro.

Una tos crónica es aquella que persiste durante ocho semanas o más en los adultos, o cuatro semanas en los niños. Es mucho más que solo una tos molesta y debe ser analizada por un especialista, sobre todo si va acompañada de otros síntomas, sibilancias (silbidos al respirar), fiebre alta o dificultad respiratoria, precisa González.

“Cuando la tos produce crisis intensas, que generan ahogos o incluso la pérdida de conciencia, se debe acudir al médico. Hay personas que llegan a tener cuadros de tos tan intensos que incluso se fracturan las costillas”, comenta Felipe Rivera, broncopulmonar del Hospital Clínico

U. de Chile.

En cualquier caso, agrega, lo clave es identificar la causa para ofrecer el manejo adecuado. “A veces es por la inflamación del pulmón a causa de una neumonía; por la obstrucción de los bronquios, como ocurre con el asma. También puede aparecer por factores ajenos al aparato respiratorio, como el reflujo gastroesofágico o problemas del sistema nervioso, en que la tos sería un mecanismo reflejo”.

En la búsqueda de alivio inmediato, los jarabes para la tos, fácilmente disponibles en farmacias, suelen ser la primera opción. Sin embargo, aunque pueden ofrecer beneficios, también implican riesgos importan-

tes si se usan sin una adecuada orientación (ver recuadro), como advierte Mauricio Muñoz, director de la carrera de Química y Farmacia de la U. Andrés Bello en Concepción.

Su uso en niños supone aún más precaución, enfatiza Muñoz. “Diversos organismos de salud, como la FDA en Estados Unidos y el Instituto de Salud Pública en Chile, han advertido sobre los riesgos de administrar jarabes antitusivos a menores de seis años, recomendando siempre la consulta con un profesional de salud antes de iniciar cualquier tratamiento”.

De igual manera, recurrir a inhaladores o “puff”, “si son indicados por un médico, son útiles para ali-

Jarabes

Mauricio Muñoz explica que los jarabes para la tos se dividen en dos grandes categorías: antitusígenos, que suprimen la tos seca, y expectorantes o mucolíticos, que facilitan la expulsión de secreciones. “Bien indicados, pueden mejorar el descanso nocturno, reducir el malestar y contribuir a una mejor recuperación”. Pero es clave usar el producto adecuado, enfatiza. “Suprimir una tos con flema, por ejemplo, puede generar acumulación de secreciones y favorecer infecciones. Por otro lado, utilizar expectorantes cuando no hay moco solo prolonga el tratamiento sin necesidad”. Además, algunos principios activos pueden tener efectos secundarios: aquellos con codeína o derivados pueden causar somnolencia y dependencia, por ejemplo. Por eso, su uso está contraindicado en menores y requiere receta médica.

viar los síntomas”, dice Astudillo. Uno de los más populares es el salbutamol, que actúa relajando los músculos de las paredes de las pequeñas vías aéreas de los pulmones. “Casi no tiene riesgos si se usa en forma adecuada con supervisión médica”, precisa.

De lo contrario, complementa Rivera, su uso frecuente o sin indicación puede generar algunos efectos secundarios. “Pueden provocar arritmias, taquicardia o temblores”.

Asimismo, para aliviar el efecto de la tos, a nivel doméstico González sugiere hidratarse bien (para aflojar las flemas y aliviar la irritación de garganta), mantener húmedo el ambiente (lo que alivia la tos seca e irritativa) y los espacios bien ventilados. Además, agrega, es bueno realizar un aseo nasal con solución salina y dormir semisentado o elevar la cabecera de la cama son otras medidas que ayudan a disminuir este síntoma.