



¿QUÉ ES LA TOS Y PARA QUÉ SIRVE?

 La **tos es un reflejo defensivo** del cuerpo que ayuda a limpiar las vías respiratorias de:

- Moco
- Polvo
- Humo
- Sustancias irritantes

 Aunque a veces resulta molesta, no siempre debe frenarse, ya que tiene una **función protectora**. Lo importante es saber **cuándo sí conviene tratarla y cómo**.



TIPOS DE TOS MÁS FRECUENTES



Tos seca o no productiva

-  Sin moco.
-  Irritativa, persistente y puede interrumpir el sueño.
-  Causas: infecciones virales, alergias, contaminantes, fármacos como los IECA.



Tos productiva

-  Con moco.
 -  Objetivo: **no cortarla**, sino **favorecer la expulsión de mucosidad**.
 -  Aquí usamos **mucolíticos o expectorantes**.
-



ANTES DE RECOMENDAR: 5 PREGUNTAS CLAVE AL PACIENTE

1. ¿La tos es seca o con moco?
 2. ¿Desde cuándo la tiene?
 3. ¿Hay fiebre, dificultad para respirar o dolor torácico?
 4. ¿Toma medicación o tiene enfermedades respiratorias?
 5. ¿Es un niño pequeño, persona mayor o paciente vulnerable?
-



¿CUÁNDO DERIVAR AL MÉDICO?



Derivación obligatoria si:

- 🧒 Menor de 2 años.
 - 🌡 Fiebre alta o tos que dura más de 7/10 días.
 - 🟢 Moco verdoso, espeso o con sangre.
 - 😞 Dificultad respiratoria o dolor en el pecho.
 - 🟡 Afonía, placas en la garganta o fatiga intensa.
-



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA TOS



Tos seca – Antitusivos



Dextrometorfano

- Derivado sintético de la morfina, pero sin efectos narcóticos ni adictivos.
- Actúa sobre el **centro de la tos en el bulbo raquídeo**, inhibiendo el reflejo.
- Indicado para **tos seca persistente**, especialmente nocturna.

-  **Contraindicado en:**
 - Menores de 6 años.
 - Uso concomitante con IMAO e ISRS.
 - **Embarazo y lactancia** (categoría C: no se descarta riesgo fetal).
 -  Efectos secundarios: somnolencia, mareo, náuseas, alucinaciones en sobredosis.
 -  Buena opción en adultos sin comorbilidades para aliviar la tos irritativa.
-

Cloperastina

- Antitusivo de acción **central**, con efecto **antihistamínico** y **anticolinérgico**.
 - Muy útil en **tos seca alérgica o irritativa**, especialmente en procesos leves.
 -  **Contraindicado en:**
 - Glaucoma de ángulo cerrado.
 - Hipertrofia prostática.
 - **Embarazo y lactancia** (no recomendado por falta de estudios suficientes).
 -  Efectos secundarios frecuentes: somnolencia, visión borrosa, estreñimiento, sequedad bucal.
 -  Buena alternativa cuando se desea también un efecto sedante nocturno.
-

Levodropropizina

- Antitusivo **periférico**, actúa a nivel de los receptores de la vía respiratoria inferior.
- No deprime el sistema nervioso central, por lo que produce **menos somnolencia**.
- Comienza a actuar en 60 minutos y dura de 4 a 6 horas.
-  Aprobada en niños **mayores de 2 años**.

- **✗ Contraindicada en:**
 - **Embarazo y lactancia** (paso a leche materna y falta de datos de seguridad).
 - Menores de 2 años.
 - Pacientes con insuficiencia hepática o renal graves.
 - **⚠ Posibles efectos:** náuseas, disnea leve, reacciones cutáneas.
 - **✅ Buena elección en pediatría o en adultos que no toleran antitusivos centrales.**
-

Tos productiva – Mucolíticos y Expectorantes

 **Mucolíticos:** rompen el moco espeso para hacerlo más fluido.

Acetilcisteína (NAC)

- Rompe enlaces disulfuro del moco.
- Acción antioxidante.
- **✗ Contraindicada en:**
 - Úlcera péptica activa.
 - **Embarazo y lactancia** (usar sólo si el beneficio supera el riesgo).
- **⚠ Puede causar náuseas, vómitos, broncoespasmo, cefalea.**
- **✅ Muy eficaz en bronquitis aguda con mucosidad densa.**

Carbocisteína

- Disminuye la viscosidad del moco y favorece su eliminación.
- Bien tolerada a nivel gástrico.
- **✗ Precaución en pacientes con historial de úlcera gástrica.**
- **🚫 Evitar en embarazo y lactancia.**
- **✅ Buena tolerabilidad para tratamientos más prolongados.**

➡ Ambroxol

- Estimula la secreción de surfactante pulmonar y la motilidad ciliar.
 - Inicio de acción rápido.
 - ❌ No recomendado en el primer trimestre de embarazo.
 - ⚠️ Efectos secundarios leves: alteraciones digestivas, urticaria.
 - ✅ *Recomendado en infecciones respiratorias con moco denso.*
-

🌿 **Expectorantes:** estimulan secreciones más fluidas.

➡ Guaifenesina

- Favorece la eliminación del moco reduciendo su adhesividad.
 - ❌ **Contraindicada en embarazo y lactancia.**
 - ⚠️ Puede causar náuseas y somnolencia.
 - ✅ *Indicada en tos productiva leve o resfriado común.*
-

⚠️ RECUERDA:

No se deben combinar antitusivos con mucolíticos en tos productiva.

La tos es un **mecanismo defensivo** y debe permitir la expulsión del moco.

🌿 FITOTERAPIA PARA LA TOS

😓 Para tos seca (calmantes de la irritación)

- **Drosera**
🌿 Antitusivo y antiinflamatorio. Ideal para tos seca persistente.
- **Tomillo (Thymus vulgaris)**
🌿 Antiséptico, antiviral y antimicrobiano. Calma la garganta.

- **Malvavisco**
 Rico en mucílagos. Protege y suaviza la mucosa irritada.

Para tos productiva (expectorantes naturales)

- **Hiedra (Hedera helix)**
 Fluidifica el moco y facilita la expectoración.
- **Llantén**
 Emoliente y antiinflamatorio. Ayuda a eliminar mucosidad.
- **Marrubio**
 Estimula secreciones bronquiales.
- **Helicriso**
 Suavizante y descongestivo de las mucosas.

MEDIDAS HIGIENODIETÉTICAS PARA ALIVIAR LA TOS

-  **Hidratación constante:** Beber abundante agua, caldos calientes o infusiones suaves ayuda a fluidificar las secreciones y calmar la irritación de garganta.
-  **Humidificar el ambiente:** Usar humidificadores o colocar un recipiente con agua cerca del radiador evita el ressecamiento de las vías respiratorias.
-  **Infusiones útiles:** Tomillo, malva, regaliz o drosera pueden calmar la tos y tienen propiedades antitusivas, mucolíticas o antiinflamatorias.
-  **Remedios naturales tradicionales:**
 - Miel con limón: suaviza la garganta y tiene propiedades antimicrobianas.
 - Infusión de jengibre con miel: antiinflamatoria y calmante.
 - Cebolla partida en la mesita de noche: ayuda a descongestionar las vías respiratorias (uso tradicional).
-  **Evitar irritantes:** No fumar y evitar ambientes con humo o polvo.
-  **Alimentación recomendada:**
 - Ajo y cebolla: propiedades antibacterianas y antivirales.

- Frutas ricas en vitamina C (naranja, kiwi): refuerzan el sistema inmune.
- Caldos calientes: alivian la congestión y favorecen la hidratación.

Estas medidas pueden complementar el tratamiento farmacológico y ayudar a aliviar los síntomas, especialmente en casos de tos leve o en vías de recuperación.