

# TOS

---

## ¿Qué es la tos?

La tos es un mecanismo de defensa para expulsar hacia fuera lo que nuestro organismo detecta como nocivo, desde un cuerpo extraño a gérmenes que circulan por nuestra vía aérea. A veces también puede deberse a una inflamación de la mucosa que recubre el trayecto respiratorio (como ocurre en las faringitis o laringitis) o al estrechamiento bronquial (característico del asma), escuchándose en este caso las conocidas sibilancias.

La tos puede ser:

- Húmeda o productiva, cuando se acompaña de secreción de mucosidad.
- Seca o irritativa, cuando no genera expectoración asociada.

Cualquiera que sea la causa de su aparición, la tos debe sugerirnos que nuestro cuerpo está luchando contra algo, por lo que nuestra acción debería ir encaminada no a eliminar la tos, sino la causa subyacente que la está desencadenando.

Según las características de la tos y de las sensaciones que le produzcan al paciente, tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- Expectoración: cantidad, aspecto.
- Características de la tos: seca/ húmeda/ en accesos/ continua / estridulosa / ronca.
- Sensaciones: de opresión torácica, de ardor, de picor en la garganta o paladar...
- Horarios: en qué momento del día mejora o empeora la tos.
- Si mejora o empeora con alguna postura, al hablar, con determinadas temperaturas o estación del año.
- Si asocia vómitos o náuseas, inquietud o postración, o incluso alguna erupción cutánea.

## ¿Qué ocurre al toser?

Cuando aparecen los estímulos necesarios, se desencadena un reflejo voluntario o involuntario desde el centro respiratorio del Bulbo Raquídeo en nuestro cerebro, hacia los músculos intercostales, diafragma y pared abdominal, que en conjunto producen el movimiento de la tos.

De esta forma, se consigue eliminar el material extraño presente en las vías respiratorias, como moco, bacterias, virus, y otras sustancias nocivas que activan la producción de moco por parte del sistema respiratorio, de forma que son englobados y expulsados al exterior a través de los cilios.

## ¿Cuáles son los agentes causantes de la tos?

Los cuerpos extraños atrapados (como cuando nos atragantamos y nos pasa un trozo de alimento “al otro lado”) desencadenan accesos puntuales de tos para liberar la vía aérea.

También los alérgenos o irritantes ambientales, pueden ser causa de toses estacionales o puntuales.

Otros agentes son las infecciones. Prácticamente el 90% son virales, como los resfriados o los catarros comunes. Es por esto que no deben tratarse con antibióticos, ya que éstos solo son útiles en caso de infecciones bacterianas resistentes.

Los más frecuentes son los cuadros catarrales, las faringitis, laringitis o laringotraqueítis. A este tipo de procesos, habitualmente los denominamos Infecciones del Tracto Respiratorio Superior.

También puede aparecer tos en caso de Infecciones Respiratorias de Vías Bajas, como son las bronquitis, bronquiolitis, neumonías, gripe, asma, tuberculosis, tos ferina, etc.

Otras causas menos frecuentes son el reflujo gastroesofágico, reacciones secundarias a fármacos, bronquiectasias, fibrosis quística, defectos congénitos y causas psicósomáticas, entre otras. Pueden coexistir varios factores a la vez.

### ¿Cómo se trata?

Lo habitual es que la propia tos sirva de mecanismo de eliminación de gérmenes y que en menos de una semana, el episodio se haya resuelto de forma espontánea. Por eso es interesante ayudar con tratamientos que favorezcan la tos, que ayuden a fluidificar el moco y a expulsarlo despejando la vía aérea.

- Lo principal es la **HIDRATACIÓN**, que es la medida que ha demostrado su eficacia de forma concluyente. Ofrecer fluidos con frecuencia que favorecen la disminución de consistencia del moco, facilitando su eliminación por medio de la tos. También la humidificación ambiental.

- Los medicamentos convencionales tendrán que tenerse en cuenta a través de mucolíticos, aunque no es bueno abusar de este tipo de medicamentos, pues pueden tener efectos secundarios, y pueden darse procesos paradójicos como la cronificación de la tos. Los medicamentos a base de codeína pueden emplearse en tos seca, no así en tos productiva, pues podrían dificultar la expulsión de la mucosidad, con la acumulación consiguiente de la misma. Así pues es conveniente consultar con su médico de cabecera.

**La Homeopatía** ofrece la posibilidad de tratar la tos una vez identificado el diagnóstico y su causa, como tratamiento único o asociado a medicamentos convencionales según el caso (como por ejemplo en el asma, asociado a los broncodilatadores, o a las neumonías, asociado a los antibióticos). También nos ofrece la posibilidad de disminuir la necesidad de tratamientos tradicionales con más efectos secundarios, como los corticoides, mucolíticos o antitusivos.

De esta forma, podremos utilizar principios activos como el Antimonium Tartáricum, la Ipeca, Blatta Orientalis, Spongia, Drosera o Cuprum Metallicum, entre otros.

- Otros métodos interesantes son la fisioterapia respiratoria, fitoterapia (tomillo, romero, espliego, estragón, hinojo, jengibre...) o incluso, la ingesta de miel (entre media y dos cucharaditas de café según la edad) que se ha mostrado muy útil en para la tos seca nocturna, pero debe evitarse en menores de 1 año, por el riesgo de exposición a esporas de Clostridium botulinum.

**Grupo de Trabajo de Homeopatía de SEMERGEN**