

EDUCACION DEL PACIENTE | **SERIE DE INFORMACION**

La Tos

Cuando el aire pasa con fuerza por las cuerdas vocales, un sonido se hace que todos reconocemos como una "tos". El acto de toser por lo general comienza con una respiración profunda, seguida por aire que sale la boca con fuerza. La tos es la manera en que su cuerpo previene la entrada de sustancias en las vías respiratorias y también ayuda a sacar las flemas. La tos es algo común por la cual los pacientes buscan atención médica.



La tos no es una enfermedad, pero puede ser un síntoma común de diferentes enfermedades respiratorias. Incluso si no tiene una enfermedad pulmonar, uno puede toser.

¿Qué causa la tos?

La tos puede suceder cuando algo irrita unos nervios que activan los receptores de la tos. Estos nervios están en muchas áreas del cuerpo, desde la cabeza, el cuello, y hasta justo por encima del ombligo. La inhalación de partículas, vapores, humo, polvo o aire frío pueden irritar estos nervios y provocar las tos.

¿Se puede contagiar la tos?

La tos puede ser una forma de contagiar a otros. La influenza (La gripe) y la tuberculosis (TB) son ejemplos de infecciones que pueden contagiar al toser las gotitas infectadas en el aire. Mientras que un resfriado común se puede transmitir a otros mediante la tos, los virus del resfriado son mucho más propensos a ser contagiados con el contacto a mano. Cuando damos la mano a alguien que tiene la infección o toca algo que tiene el virus y después se toca su nariz o ojos.

Para ayudar a disminuir el contagio de la infección, usted debe:

- Cúbrirse la boca y la nariz con un pañuelo al toser o estornudar. Así evita propagar gérmenes a otros.
- Cuando no tiene un pañuelo desechable, tosa o estornude en su manga o codo, no en sus manos.
- Deseche los pañuelos que use en un cesto de basura.
- Evite escupir flemas ya que puede causar gotitas en el aire que puede infectar a otros.
- Pida una mascarilla facial al ingresar en un centro de la salud si tiene tos o síntomas de resfriado.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón y por 20 segundos mínimo.
- Use un desinfectante para manos cuando si el agua y jabón no están disponibles.

¿Hay algo en especial que debo saber sobre mi tos?

Si tiene tos, ponga atención a cuánto tiempo ha estado tosiendo. Su médico quizá le pregunte si es tos seca, con flemas, o si la tos lo despierta cuando duerme. Sin embargo, estas preguntas no siempre determinan la causa de su tos. Si tose muy fuerte, eso lo puede hacer que vomite. Una infección respiratoria que suele asociarse con la tos y provoca el vómito se llama tos ferina.

De acuerdo a la CDC, el síndrome de tos y vómito, puede ser relacionado con la tos ferina. Para más información sobre Tos ferina, consulte la serie de información sobre el paciente ATS "Tos ferina" at www.thoracic.org/patients/.

Tos aguda, semi-aguda y crónica

Hay tres formas de describir cuánto tiempo ha tenido tos:

tos aguda (dura menos de 3 semanas), semi-aguda (dura de 3 a 8 semanas) o crónica (dura más de 8 semanas y no se mejora).

- La tos aguda es causada frecuentemente por un resfriado. Esta tos lentamente comienza a mejorar entre 3 y 5 días. La tos del resfriado generalmente no es una amenaza seria a la salud y por lo general no dura más de 14 días. Las personas con un resfriado típicamente también se quejan de congestión nasal, nariz que moquea, garganta seca y adolorida. También pueden sentir que tienen mucosidad en la parte posterior de la garganta. La tos aguda también sucede con la inhalación de irritantes como el polen o vapores fuertes. La tos puede ser el primer síntoma de que el asma no está controlada. No muy comúnmente, una tos aguda puede deberse a una condición como neumonía o insuficiencia cardíaca.
- Una tos semi-aguda suele ocurrir después de una infección respiratoria (como un virus). Otras razones incluyen: tos ferina, y ataques de enfermedades como el asma, la bronquitis crónica, sinusitis o bronquiectasias. Cuando la tos empieza a mejorar pero luego empeora, debe consultar a su proveedor de atención médica.
- Una tos crónica puede suceder por muchas razones, y frecuentemente, incluye más de una razón. La tos crónica puede ocurrir por condiciones que afectan las vías aéreas superiores. Por ejemplo la inflamación (hinchazón) de las membranas dentro de la nariz (rinitis) y los senos paranasales (sinusitis) son causadas por alergias, infecciones o asma que no está controlada. Fumar cigarrillos puede causar bronquitis crónica y causar una tos crónica. Enfermedades por reflujo gastroesofágico (cuando contenido del estómago se sube al esófago) puede también ser una causa de tos crónica.

¿Cuándo debo llamar a mi proveedor de atención médica acerca de mi tos?

En cualquier momento que su tos le preocupe, debe consultar con su proveedor de atención médica.

Es muy importante comunicarse con su proveedor de atención médica si:

- Escupe sangre cuando tose.
- Tiene dolor de pecho o dificultad para respirar cuando tose.
- Su tos lo hace vomitar.
- Tiene una pérdida de peso inexplicable.
- Su tos comenzó después de haber estado en contacto con alguien que tiene tos ferina.
- Su tos dura más de 8 semanas.
- Su tos empieza a mejorar y luego empeora.
- Si tiene un problema pulmonar como asma o fibrosis quística (CF) y tienen tos frecuente o crónica, debe hablar con su médico.

Quando necesitare ir con un especialista?

Su médico general usualmente podrá responder sus preguntas sobre su tos. Si su médico general no encuentra la razón o la solución para controlar la tos, usted puede ser referido a un especialista de enfermedades pulmonares (pulmonólogo). Si el pulmonólogo tampoco sabe la causa de su tos, usted puede pedir una cita con el especialista de la tos. A veces, una evaluación completa de la tos incluye más allá del sistema respiratorio. Por ejemplo, quizá necesite evaluar el tracto gastrointestinal. En otras ocasiones se necesita ir con el otorrinolaringólogo (el especialista de la nariz, los senos paranasales, los oídos, y la garganta)

Preguntas frecuentes sobre la tos

¿Hay medicamentos que causan la tos? Si, algunos medicamentos pueden causar la tos. Por ejemplo, una categoría de medicina llamada inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, conocidos como "inhibidores ACE". Esta medicina comúnmente se usa para la presión alta o la insuficiencia cardíaca. Si usted comienza a toser después de iniciar un medicamento nuevo, informe a su médico general.

¿Debo tomar medicamentos para la tos de venta sin receta? Hay medicamentos para la tos y el resfriado que se pueden comprar sin receta. Se recomienda que consulte con su proveedor de cuidado médico antes de usar esos medicamentos. Si un adulto decide usar estos medicamentos para la tos o el resfriado, puede usar antihistamínicos como difenhidramina, bromfeniramina o clorfeniramina, o un antiinflamatorio sin esteroides, siempre y cuando no haya ninguna contraindicación. Estos medicamentos pueden causar efectos secundarios como alergias, reacción con otras medicinas, y otros problemas de salud. Por ejemplo, para aquellos con glaucoma, clorfeniramina o bromfeniramina puede causar más problemas con la glaucoma o puede hacer que la próstata se agrande. Los medicamentos como ibuprofeno o naproxeno pueden causar problemas de riñones, irritación del estómago, o puede empeorar la insuficiencia cardíaca. Si toma medicinas que se venden sin receta, y su tos no mejora, o se siente peor, llame a su proveedor de salud.

Desde el 2008, la FDA de EE.UU ha recomendado que las medicinas para la tos y el resfriado no deben usarse en niños menores de 2 años porque los efectos secundarios pueden causar un riesgo de vida. La Asociación de productos para el consumidor de cuidados de salud (CHPA) representa a los fabricantes de estos productos y se ofreció a cambiar las etiquetas para indicar que no se usen estos productos en niños menores de 4 años de edad.

¿Hay alguna vacuna que pueda ayudar a prevenir la tos en adultos? Si, considere la vacuna contra la influenza (la gripe) cada año. Si es alérgico a los huevos, hable con su proveedor de atención

médica antes de recibir esta vacuna. Otras vacunas importantes incluyen la vacuna de la neumonía, y la vacuna contra la tos ferina. Consulte con su médico general sobre estas vacunas. Para más información sobre estas vacunas, vea la serie de información para pacientes en www.thoracic.org/patients/.

¿Hay un tratamiento que detendrá mi tos? Un solo tratamiento puede ayudarle, pero hay veces que más de un tratamiento es necesario. Si tiene tos crónica, quizá necesite varios medicamentos para ayudarle con la tos.

¿Qué debo hacer si me dicen "que me acostumbre" a mi tos crónica? Debe solicitar una cita con el especialista de la tos crónica.

Algunas enfermedades crónicas como la bronquiectasia, la enfermedad pulmonar intersticial, o fibrosis quística (FQ), puede causar la tos diaria. Si la tos empeora con el tiempo, o comienza a disminuir su calidad de vida, hable con su proveedor de atención médica sobre una referencia para un centro especializado en la evaluación y tratamiento de la tos.

Autores: Cynthia T. French, PhD, ANP-BC, Dr. Richard S. Irwin, **Critico:** Suzanne Lareau, RN, MSN, Marianna Sockrider MD, DrPH

Traductor: Cindy Sing, AGACNP-BC

Rx Plan de acción

Comuníquese con su proveedor de atención médica si comienza a escupir sangre, si se desmaya, si tiene dificultad para respirar, tiene pérdida de peso inexplicable, si tiene un dolor agudo al toser, si la tos ha durado más de 3 semanas sin haber tenido una infección respiratoria, o si la tos le dura más de 8 semanas.

- ✓ Cúbrase la nariz y la boca cuando tosa o estornude.
- ✓ Lávese las manos con frecuencia.
- ✓ No fume y evite el contacto con el humo de segunda mano, vapores fuertes y contaminación del aire.

Número de teléfono del proveedor de atención médica:

Recursos seleccionados:

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Tos.

<http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>

Institutos Nacionales de Salud. Tos

http://www.nlm.nih.gov/health/dci/Diseases/cough/cough_what.html

Actualización al consumidor de la FDA

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm048682.htm>

<http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou/SpecialFeatures/ucm263948.htm>

Tratamiento de la tos crónica no explicada: guía de CHEST y Informe del Grupo de Expertos. Gibson P, Wang G, McGarvey L, Vertigan AE, Altman KW, Birring SS; Panel de Tosser experto. CHEST. 2016 Ene; 149 (1): 27 - 44

Esta información es un servicio público de la Asociación Toracica Americana. El contenido es solo con fines educativos. No debe sustituirse por una consulta médica con su proveedor de salud.

