



# Manejo de la tos en la farmacia comunitaria

La tos es uno de los motivos frecuentes por los que se acude a la farmacia en busca de consejo y de un remedio que calme este incómodo trastorno.

## Nerea Escudero Hernando

Licenciada en Farmacia

Este acto reflejo, por el que nuestro cuerpo expulsa a gran velocidad el aire de los pulmones, de forma brusca y con carácter explosivo, es uno de los principales mecanismos de defensa que poseen las vías respiratorias como protección frente a agentes extraños que provocan irritación.

La expulsión de secreciones u otros elementos extraños tanto de las vías respiratorias como de la laringe es el objetivo primordial de este acto defensivo.

### Etiología

Los agentes etiológicos de la tos son muy variados. Engloban situaciones patológicas en las que se produce una inflamación de las vías respiratorias o situaciones en ausencia de enfermedad, como puedan ser la aspiración de cuerpos extraños, condiciones ambientales con ambiente cargado o contaminado, humo del tabaco, cambios de temperatura y humedad, o incluso la acumulación de cerumen, que produce irritación del canal auditivo.

Entre las enfermedades más comunes que desencadenan la tos cabe citar la rinitis, la laringitis, la bronquitis y la sinusitis. Por otro lado, enfermedades como el asma, el reflujo gastroesofágico y el goteo posnasal, así como la insuficiencia cardíaca, también pueden provocar tos por diferentes mecanismos.

Además, ciertos medicamentos, como son los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina para la hipertensión o los betabloqueadores y los corticoides inhalados, producen tos persistente.

Por último, deben citarse también ciertos problemas emocionales y psicológicos capaces de provocar «tos psicógena», o algunas situaciones de estrés que pueden llegar a producir tos como forma de alivio ante la tensión sufrida.

«Es clave que el farmacéutico comunitario sepa diferenciar el tipo de tos para un correcto enfoque terapéutico desde la farmacia»

### Clasificación y tipos de tos

Es clave que el farmacéutico comunitario sepa diferenciar el tipo de tos para un correcto enfoque terapéutico desde la farmacia.

En función de su duración, la tos puede ser aguda (duración de menos de 3 semanas), subaguda (de 3 a 8 semanas) o crónica (más de 8 semanas). Por otro lado, en función de sus características puede ser seca (conocida como «tos perruna») o productiva (tos blanda).

#### Tos seca

La tos seca suele ser duradera, se asocia a una expulsión de aire carente de mucosidad y flema, y habitualmente presenta un sonido fuerte y «seco». Se produce normalmente por una irritación de la garganta ante

una infección viral, por ciertas enfermedades pulmonares o alergias, o ante agentes irritantes como el humo del tabaco o el polvo. En ocasiones, este tipo de tos puede empeorar y provocar dolor en la zona afectada.

#### Tos productiva

Al contrario que la tos seca, la tos productiva se reconoce por producirse la expulsión de aire acompañada de expectoración, en forma de moco o flema, lo que permite eliminar de las vías respiratorias microbios y/o partículas. Este tipo de tos produce sonidos al respirar y al toser, y tiende a empeorar por las mañanas ante la necesidad de expulsar la mucosidad generada durante la noche. Es frecuente que se produzca en los días siguientes a una tos seca iniciada por un proceso viral que afecte a los bronquios o a los pulmones. En ocasiones, la mucosidad puede llegar a causar dolor en el pecho o sensación de opresión, e incluso estar acompañada de fiebre o malestar general.

En función del tipo de tos que se presente, el farmacéutico podrá facilitar la indicación adecuada o derivar al médico si los síntomas se mantienen en el tiempo o son de gravedad.

## Crterios de derivación al médico



#### Se aconseja derivar al médico en los siguientes casos:

- Si estamos ante un paciente mayor de 80 años o niños menores de 2 años.
- Si se presentan indicadores de alarma como son:
  - Fiebre elevada o duradera.
  - Astenia y pérdida de peso.
  - Disfagia o disfonía.
  - Vómitos.
- Si la tos es repentina sin otros síntomas de afección respiratoria.
- Si el paciente sufre asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), bronquitis, sinusitis o insuficiencia cardíaca.
- Si existe sospecha de COVID-19, con presencia de al menos otro síntoma frecuente de la infección, como fiebre, falta de aire o infección respiratoria aguda.
- En función de la duración de la tos: tos de más de 3 semanas (prolongada o crónica).
- Si se sospecha que es causada por un medicamento prescrito.
- Si la tos no desaparece con el tratamiento.



Además, los pacientes con disnea, sibilancias o ruidos respiratorios y dolor torácico, y aquellos con hemoptisis (expectoración de esputo hemoptoico o de sangre fresca) deben derivarse al médico.

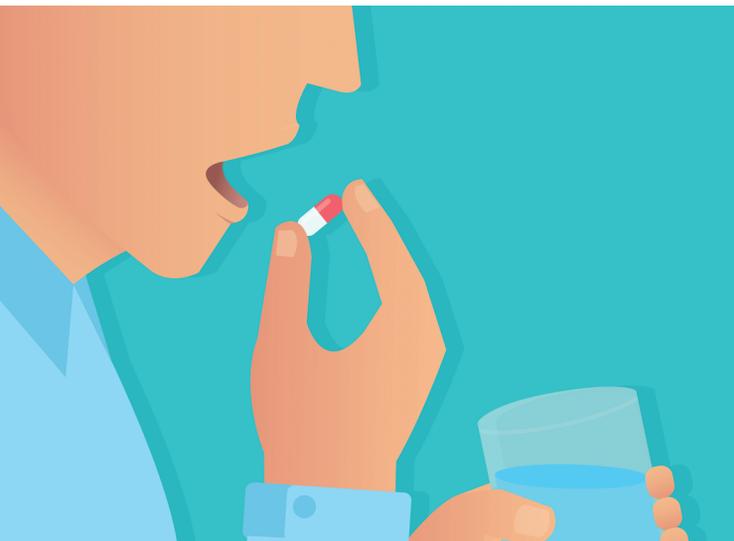
#### Tratamiento

En el caso de la tos seca el tratamiento tendrá por objetivo calmarla, mientras que en el caso de una tos productiva la finalidad será ayudar a facilitar la expectoración. Para ello, el abordaje debe realizarse aplicando determinadas medidas higiénico-sanitarias capaces de aliviar los síntomas y, cuando sea necesario, con tratamiento farmacológico adecuado.

Es aconsejable que el farmacéutico transmita al paciente las siguientes recomendaciones generales:

- Mantener una adecuada hidratación mediante una ingesta abundante de líquido (entre 1,5 y 2 litros al día) para ayudar a fluidificar la mucosidad. Se aconseja la toma de líquidos en forma de agua, zumos e infusiones calientes capaces de suavizar la garganta.
- Lograr un ambiente ligeramente húmedo y con temperatura constante no superior a 20 °C. Es recomendable el empleo de humidificadores, así como una buena ventilación que evite la acumulación de polvo.
- Evitar fumar, así como el humo del tabaco, altamente irritante.
- Realizar lavados nasales con suero fisiológico o con agua de mar isotónica para una limpieza nasal completa; de esta forma se evitará que se deposite la mucosidad en la garganta.

## «El tratamiento sintomático de la tos se basa en dos grandes grupos de medicamentos: antitusivos y mucolíticos y expectorantes»



- Cuidar la alimentación para un adecuado mantenimiento del sistema inmunitario.
- Emplear pañuelos desechables y lavarse las manos con frecuencia.

Si aplicando estas recomendaciones la tos y la mucosidad persisten, resultando además molestas y perjudiciales para el paciente, y habiendo descartado con anterioridad los criterios de derivación al médico, el farmacéutico podrá recomendar un tratamiento farmacológico adecuado para cada situación.

El tratamiento sintomático de la tos se basa en dos grandes grupos de medicamentos:

- **Antitusivos.** Actúan sobre el sistema nervioso central o periférico para suprimir el reflejo de la tos, tratando de suprimirla o reduciendo su frecuencia e intensidad. Los fármacos más utilizados en este grupo son dextrometorfano y cloperastina:
  - Dextrometorfano actúa a nivel del sistema nervioso central y presenta un efecto antitusivo similar al de codeína, pero sin efectos narcóticos.
  - Cloperastina presenta acción central y periférica, actúa como espasmolítico sobre los bronquios y posee una leve acción antihistamínica.
- **Mucolíticos y expectorantes.** Transforman una tos seca, irritante y no productiva en una tos productiva con abundante expectoración. Actúan reduciendo la irritación primaria, eliminando el exceso de moco o impidiendo su acción irritante. Entre los expectoran-

tes más comunes se encuentra la guaifenesina, así como otros de origen natural con hiedra (*Hedera helix*) y tomillo (*Thymus vulgaris*). Por su parte, los mucolíticos como carbocisteína y acetilcisteína bromhexina y ambroxol actúan disminuyendo la viscosidad de las secreciones y fluidificando el moco.

En determinadas ocasiones, generalmente cuando se produce tos asociada a congestión nasal, se recurre a ciertas asociaciones eficaces:

- Tos seca con congestión nasal: medicamentos anti-histamínicos como difenhidramina con dextrometorfano, con propiedades antitusígenas y capaz de reducir el goteo nasal y la rinorrea, además de suprimir la tos.
- Tos productiva asociada a congestión nasal: es aconsejable la asociación de guaifenesina y pseudoefedrina.

La atención y el consejo farmacéutico en el ámbito del manejo de la tos en la farmacia comunitaria son primordiales. El farmacéutico debe intentar aliviar este molesto síntoma siempre desde una correcta evaluación del caso y sin subestimar la trascendencia del mismo. Una vez más, la intervención farmacéutica aporta una elevada garantía en el uso efectivo y seguro de los medicamentos. ●

### Bibliografía

- Álvarez MO. La tos. Actuación del farmacéutico y medicación antitusígena. *Offarm.* 2003; 22 (2): 112-118.
- Correia M, Logusso L. Protocolo de manejo de la tos en la farmacia comunitaria. *Farmacéuticos Comunitarios.* 2020; 12(Supl 2. Congreso SEFAC 2020); 343. Disponible en: <https://www.farmaceticoscomunitarios.org/es/journal-article/protocolo-manejo-tos-farmacia-comunitaria>
- Font E. Fármacos para el tratamiento de la tos. *Offarm.* 2003; 22 (11): 70-78.
- Lareau S, Sockrider M. Cough. *Am J Respiratory Critical Care Med.* 2016; 194(8): 15-16. Disponible en: <https://www.proquest.com/openview/9dbbf9f13630d8109193ac2b58df6dd/1?pq-origsite=gscholar&cbl=40575>
- Medicamentos utilizados en la actualidad para el tratamiento de la tos. *Galenus MED Comunicación Médica Continua.* Disponible en: <https://med-cmc.com/medicamentos-utilizados-en-la-actualidad-para-el-tratamiento-de-la-tos/>
- Síntomas menores y COVID-19. Protocolo de actuación en farmacia comunitaria. *SEFAC 2020.* Disponible en: <https://www.sefac.org/documentos-para-profesionales-publicaciones-sefac/sintomas-menores-y-covid-19-protocolo-de>
- Tos. *DiarioFarma* 2015. Disponible en: <https://www.diariofarma.com/2015/02/23/tos>