



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

¿Por qué no hay que tratar la tos?

Autor/es: Ramón Ugarte Libano. Centro de Salud Olaguibel. Vitoria-Gasteiz.

Volumen 6. N°4. Diciembre 2013 [1]

Palabras clave: [tos](#) [2], [antitusígenos](#) [3], [antitusivos](#) [4], [dextrometorfan](#) [5]

Tos y medicamentos contra la tos.

Es de sentido común sonarnos la nariz cuando la tenemos llena de mocos: inspiramos, cerramos la nariz y la abrimos mientras expulsamos con fuerza el aire para arrastrar el moco de su interior. La nariz se limpia y respiramos mejor. Nadie en su sano juicio se plantea tener la nariz llena de mocos y meterse las manos en los bolsillos. ¿Qué pasa cuando los mocos están en cualquier lugar del aparato respiratorio situado entre el bronquio más pequeño y la nariz? La respuesta es fácil: aparece la tos. La tos consiste en llenar de aire los pulmones, cerrar la laringe, concretamente la glotis, abrirla de golpe para que ese aire salga a una velocidad superior a 150 km por hora y así expulsar los mocos, lo más frecuente, o cuerpos extraños, limpiando las vías respiratorias y facilitando el paso de aire.

En definitiva, se trata de un mecanismo de defensa del aparato respiratorio que se activa de manera automática, aunque también podemos provocarlo de manera voluntaria. Pero, cuando hay tos, parece que surge la necesidad de quitarla. ¿Por qué? ¿Tratar de quitar la tos no es como tener mocos en la nariz y meterse las manos en los bolsillos? ¿Hay que tratar los síntomas o se debe tratar la causa? ¿Son eficaces los medicamentos contra la tos? ¿Tienen riesgos estos medicamentos?

¿Por qué no hay que tratar la tos?

Si aceptamos que la tos es un reflejo que forma parte de un mecanismo de defensa del aparato respiratorio, es una contradicción combatir a un aliado; pero se hace, y con excesiva frecuencia. Cuando la tos se produce para mover mocos, se dice que es una tos productiva y cuando no hay mocos, se habla de tos irritativa.

Las toses irritativas son las menos frecuentes en los niños y en muchos casos se deben a problemas alérgicos (asma y rinitis alérgica) y a irritantes ambientales (sobre todo humo de tabaco y contaminación), y no se tratan con medicamentos contra la tos.

En la mayoría de las ocasiones en que se utilizan medicamentos contra la tos, se hace como parte del tratamiento

¿Por qué no hay que tratar la tos?

de catarrros, es decir, de toses productivas. Por contradictorio que parezca. La razón que algunos emplean para justificar este tratamiento es que el niño esté más cómodo, pero esto no está demostrado. En conclusión, hay que tratar la causa de la tos cuando la haya y no la tos en sí misma.

¿Mejora la tos productiva por sí misma?

Sí. Las toses productivas se deben principalmente a catarrros, y el moco hace que aparezca la tos, más intensa y frecuente durante los primeros días, para luego ir disminuyendo en frecuencia y en intensidad, con o sin antitusígenos. Por tanto, lo que nos parece efecto de la medicación es sólo el paso del tiempo.

Remedios contra la tos

Se han utilizado y se siguen utilizando infinidad de remedios caseros e industriales contra la tos, pese a que su pretendida utilidad no haya sido suficientemente demostrada. Algunos de estos tratamientos consisten en hierbas, plantas y otras sustancias que con la etiqueta de naturales se dan a niños de cualquier edad con la sensación de que no entrañan ningún riesgo. Hay que advertir que algunos de estos preparados pueden estar contaminados con productos biológicos, que no son destruidos en los bebés menores de un año y pueden causar riesgos para la salud. La miel es un alimento que se ha comparado con los medicamentos contra la tos con buenos resultados, pero no por esta razón se debe dar a niños de menos de un año. La miel, como otros productos dulces, libera endorfinas y esto proporciona esa sensación de mejoría que se pretende en la tos.

La homeopatía no contiene ninguna sustancia activa y carece de eficacia.

Medicamentos contra la tos

Se han usado desde hace siglos, y los que han tenido más éxito han sido aquellos derivados del opio por sus propiedades narcóticas. Nos sorprenderá saber que, hasta 1914, la heroína era uno de los medicamentos que se vendía para el tratamiento de la tos en niños. Rechazado el uso de la heroína, la codeína se convirtió en el tratamiento de referencia de la tos (y el dolor) en niños, y todavía se sigue usando. La codeína se transforma parcialmente en morfina y, en algunos niños, este proceso es tan intenso que puede provocar el cese de la respiración. Las agencias responsables del uso y control de medicamentos en Estados Unidos y en Europa han advertido recientemente sobre estos riesgos y la agencia de medicamentos británica ha prohibido los jarabes contra la tos que contienen codeína para menores de 18 años.

La dependencia que puede producir la codeína como derivado del opio generó la necesidad de nuevos medicamentos antitusígenos, y así surgió el dextrometorfano, uno de los medicamentos contra la tos más empleado, y que no está exento de riesgos, sobre todo en niños de menos de 6 años. El consumo abusivo de este preparado, fuera de las dosis utilizadas como calmante de la tos, lo ha convertido en una droga estimulante entre jóvenes. La eficacia del dextrometorfano como calmante de la tos y, a pesar de la percepción por parte de los padres, de un mejor sueño y descanso, no ha demostrado ser mejor que la de la miel o el placebo.

Otros jarabes han sido escasamente investigados y algunos que han sido utilizados en forma de supositorios han sido retirados del mercado por sus riesgos.

La codeína requiere receta médica pero el dextrometorfano (más de 40 medicamentos contienen esta sustancia) y otros medicamentos similares pueden ser adquiridos en farmacias libremente. El uso de estos medicamentos es causa frecuente de intoxicaciones, bien por errores en las dosis o bien por uso frecuente al no ceder la tos y pensar que sus efectos secundarios no son importantes, sobre todo, cuando se pueden comprar sin receta.

Los países que han prohibido la venta en farmacias sin receta de estos medicamentos contra la tos y los catarrros han disminuido considerablemente las intoxicaciones por estos medicamentos, las visitas a urgencias y las complicaciones, leves y graves.

¿Qué hacer cuando un niño tiene tos?

Hay que conseguir una buena hidratación ofreciendo zumos y otros líquidos. Se puede dar leche y productos lácteos porque no hay ningún fundamento para decir que la leche produce más mocos.

No hay que permitir que nadie fume en ningún lugar de la casa y hay que evitar el contacto con el humo del

¿Por qué no hay que tratar la tos?

tabaco.

Es conveniente hacer vahos con agua caliente evitando el riesgo de que el niño se quemé. Se puede usar el vaho que desprende la ducha. También podría ser útil lavar la nariz con agua con sal (10 gramos de sal por cada litro de agua) y aspirar los mocos si no salieran por sí solos o por la tos o los estornudos. No se deben utilizar espráis con descongestivos nasales.

Es muy importante vigilar otros síntomas que pueden aparecer con la tos como son: la dificultad para respirar (respiración rápida, con ruidos en el pecho, con hundimiento de costillas y esternón y sensación de hambre de aire), fiebre, rechazo de la tomas y, en general, sensación de que el niño se encuentra mal.

No debemos dar jarabes contra la tos sin consejo y sin receta médica en menores de 6 años y tampoco miel en menores de un año.

Conviene recordar las recomendaciones del decálogo de la tos de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (http://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo_tos.pdf [6]).

La tos es una aliada para la curación de su hijo. No use tratamientos que su pediatra no le indique.