



## 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.

**Traductor/a:** Josep Bras i Marquillas.

**Volumen 6. N°4. Diciembre 2013** [1]

**Palabras clave:** [tos](#) [2], [antitussígens](#) [3], [antitussígens](#) [4], [dextrometorfan](#) [5]

### Tos i medicaments contra la tos.

És de sentit comú sonar-nos el nas quan el tenim ple de mocs : inspirem, tanquem el nas i l'obrim mentre expulsem amb força l'aire per arrossegar el moc del seu interior . El nas es neteja i respirem millor. Ningú en el seu judici es planteja tenir el nas ple de mocs i ficar les mans a les butxaques . Què passa quan els mocs estan en qualsevol lloc de l'aparell respiratori situat entre el bronqui més petit i el nas ? La resposta és fàcil : apareix la tos . La tos consisteix a omplir d'aire els pulmons, tancar la laringe, concretament la glotis, obrir-la de cop perquè aquest aire surti a una velocitat superior a 150 km per hora i així expulsar els mocs, el més freqüent, o altres cossos estranys , netejant les vies respiratòries i facilitant el pas d'aire .

En definitiva, es tracta d'un mecanisme de defensa de l'aparell respiratori que s'activa de manera automàtica , encara que també podem provocar-lo de manera voluntària. Però, quan hi ha tos, sembla que sorgeix la necessitat de treure-la. Per què? ¿Tractar de treure la tos no és com tenir mocs al nas i ficar les mans a les butxaques? Cal tractar els símptomes o s'ha de tractar la causa? Són eficaços els medicaments contra la tos? Tenen riscos aquests medicaments?

### Per què no cal tractar la tos?

Si acceptem que la tos és un reflex que forma part d'un mecanisme de defensa de l'aparell respiratori , és una contradicció combatre un aliat, però es fa, i amb excessiva freqüència. Quan la tos es produeix per moure mocs , es diu que és una tos productiva i quan no hi ha mocs , es parla de tos irritativa .

La tos irritativa és menys freqüent en els nens i en molts casos es deu a problemes al·lèrgics (asma i rinitis al·lèrgica) o a irritants ambientals (sobretot fum de tabac i contaminació). No es tracta amb medicaments contra la tos .

En la majoria de les ocasions en què s'utilitzen medicaments contra la tos, es fa com a part del tractament dels

## ¿Por qué no hay que tratar la tos?

---

refredats, és a dir, de tos productiva. Per contradictori que sembli . La raó que alguns addueixen per justificar aquest tractament és que el nen estigui més còmode, però això no està demostrat .

En conclusió, cal tractar la causa de la tos quan n'hi hagi, no la tos en sí mateixa .

### **Millora la tos productiva per si mateixa?**

Sí. La tos productiva es deu principalment a refredats, i el moc fa que aparegui la tos, més intensa i freqüent durant els primers dies, per després anar disminuint en freqüència i en intensitat, amb o sense antitussígens . Per tant, el que ens sembla efecte de la medicació és només el pas del temps .

### **Remeis contra la tos**

S'han utilitzat i se segueixen utilitzant infinitat de remeis casolans i industrials contra la tos, malgrat que la seva pretesa utilitat no hagi estat mai prou demostrada . Alguns d'aquests tractaments consisteixen en herbes , plantes i altres substàncies que amb l'etiqueta de naturals es donen a nens de qualsevol edat amb la sensació que no comporten cap risc . Cal advertir que alguns d'aquests preparats\* poden estar contaminats amb productes biològics , que no són destruïts en els nadons menors d'un any\* i poden causar riscos per a la salut . La mel és un aliment que s'ha comparat amb els medicaments contra la tos amb bons resultats , però no per això s'ha de donar a nens de menys d'un any. La mel, com altres productes dolços, allibera endorfines i això proporciona aquesta sensació de millora que es pretén en la tos .

L'homeopatia no té cap substància activa ni eficaç .

### **Medicaments contra la tos**

S'han fet servir des de fa segles , i els que han tingut més èxit han estat aquells derivats de l'opi per les seves propietats narcòtiques . Ens sorprendrà saber que, fins a 1914, l'heroïna era un dels medicaments que es venia per al tractament de la tos en nens. Rebutjat l'ús de l'heroïna, la codeïna es va convertir en el tractament de referència de la tos ( i el dolor ) en nens, i encara se segueix utilitzant. La codeïna es transforma parcialment en morfina: en alguns nens, aquest procés és tan intens que pot provocar el cessament de la respiració. Les agències responsables de l'ús i control de medicaments als Estats Units i a Europa han advertit recentment sobre aquests riscos i l'agència de medicaments britànica ha prohibit els xarops contra la tos que contenen codeïna per a menors de 18 anys .

La dependència que pot produir la codeïna com derivat de l'opi va generar la necessitat de nous medicaments antitussígens , i així va sorgir el dextrometorfà, un dels medicaments contra la tos més emprat, i que no està exempt de riscos, sobretot en nens de menys de 6 anys. El consum abusiu d'aquest preparat, fora de les dosis utilitzades com a calmant de la tos, l'ha convertit en una droga estimulante entre joves. L'eficàcia del dextrometorfà com a calmant de la tos i, tot i la percepció per part dels pares, d'un millor son i descans, no ha demostrat ser millor que la de la mel o el placebo .

Altres xarops han estat poc investigats i alguns en forma de supositoris han estat retirats del mercat pels seus riscos .

La codeïna requereix recepta mèdica però el dextrometorfà (més de 40 medicaments contenen aquesta substància ) i altres medicaments similars poden ser adquirits en farmàcies lliurement. L'ús d'aquests medicaments és causa freqüent d'intoxicacions, bé per errors en les dosis o bé per ús freqüent en no cedir la tos i pensar que els seus efectes secundaris no són importants, sobretot , perquè es pot comprar sense recepta .

Els països que han prohibit la venda en farmàcies sense recepta d'aquests medicaments contra la tos i els refredats han disminuït considerablement les intoxicacions per aquests medicaments , les visites a urgències i les complicacions , lleus i greus .

### **Què fer quan un nen té tos?**

Cal aconseguir una bona hidratació oferint sucs i altres líquids . Es pot donar llet i productes lactis: no hi ha cap fonament per dir que la llet produeix més mocs .

## ¿Por qué no hay que tratar la tos?

---

No s'ha de permetre que ningú fumi en cap lloc de la casa i cal evitar el contacte amb el fum del tabac .

És convenient fer bafs amb aigua calenta evitant el risc que el nen es cremi. Es pot usar el baf que desprèn la dutxa . També podria ser útil rentar el nas amb aigua amb sal (10 grams de sal per cada litre d'aigua) i aspirar els mocs si no sortissin per si sols o per la tos o els esternuts . No s'han d'utilitzar esprais amb descongestius nasals .

És molt important vigilar altres símptomes que poden aparèixer amb la tos com són: la dificultat per respirar ( respiració ràpida, amb sorolls del pit, amb enfonzament de costelles i estèrnum, i sensació de fam d'aire), febre , rebuig del menjar i, en general, sensació que el nen es troba malament .

No hem de donar xarops contra la tos sense consell i sense recepta mèdica en menors de 6 anys i tampoc mel en menors d'un any .

Convé recordar les recomanacions del decàleg de la tos de l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària ([http://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo\\_tos.pdf](http://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo_tos.pdf) [6] ) .

La tos és una aliada per a la curació del seu fill . No utilitzeu tractaments sense que els indiqui el pediatre.