



FAMIPED

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

Por que non hai que tratar a tose?

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

Traductor/a: Botóns.eu - Portal Galego de Educación.

[Volumen 6. Nº4. Diciembre 2013](#) [1]

Palabras clave: [tose](#) [2], [antitusivos](#) [3], [dextrometorfan](#) [4], [antitusíxenos](#) [5]

Tose e medicamentos contra a tose

É de sentido común soar o nariz cando o temos cheo de mocos: inspiramos, pechamos o nariz e abrímolos mentres expulsamos con forza o aire para arrastrar o moco do seu interior. O nariz límpase e respiramos mellor. Ninguén no seu san xuízo cavila manter o nariz cheo de mocos e meter as mans nos petos. Que pasa cando os mocos están en calquera lugar do aparello respiratorio situado entre o bronquio máis pequeno e o nariz? A resposta é fácil: aparece a tose. A tose consiste en encher de aire os pulmóns, pechar a larinxe, concretamente a glote, abrila de vez para que ese aire saia a unha velocidade superior a 150 km por hora e así expulsar o moco, o máis frecuente, ou corpos estraños, limpando as vías respiratorias e facilitando o paso de aire.

En definitiva, trátase dun mecanismo de defensa do aparello respiratorio que se activa de xeito automático, aínda que tamén podemos provocalo de xeito voluntario. Pero, cando hai tose, parece que xorde a necesidade de quitala. Por que? Tratar de quitar a tose non é como ter mocos no nariz e meter as mans nos petos? Hai que tratar os síntomas ou debe tratarse a causa? Son eficaces os medicamentos contra a tose? Teñen riscos estes medicamentos?

Por que non hai que tratar a tose?

Se aceptamos que a tose é un reflexo que forma parte dun mecanismo de defensa do aparello respiratorio, é unha contradición combater un aliado; pero faise, e con excesiva frecuencia. Cando a tose se produce para mover mocos, dise que é unha tose produtiva e cando non hai mocos, fálase de tose irritativa.

As toses irritativas son as menos frecuentes nos nenos e en moitos casos débense a problemas alérxicos (asma e rinite alérxica) e a irritantes ambientais (sobre todo fume de tabaco e contaminación), e non se tratan con medicamentos contra a tose.

Por que non hai que tratar a tose?

Na maioría das ocasións en que se utilizan medicamentos contra a tose, faise como parte do tratamento de catarrros, é dicir, de toses produtivas. Por contradictorio que pareza. A razón que algúns empregan para xustificar este tratamento é que o neno estea máis cómodo, pero isto non está demostrado. En conclusión, hai que tratar a causa da tose cando a haxa e non a tose en si mesma.

Mellora a tose produtiva por si mesma?

Si. As toses produtivas débense principalmente a catarrros, e o moco fai que apareza a tose, máis intensa e frecuente durante os primeiros días, para logo ir diminuindo en frecuencia e en intensidade, con ou sen antitusíxenos. Xa que logo, o que nos parece efecto da medicación é só o paso do tempo.

Remedios contra a tose

Utilizáronse e séguense utilizando infinidade de remedios caseiros e industriais contra a tose, malia que a súa pretendida utilidade non sexa suficientemente demostrada. Algúns destes tratamentos consisten en herbas, plantas e outras substancias que coa etiqueta de naturais dáselle a nenos de calquera idade coa sensación de que non entrañan ningún risco. Hai que advertir que algúns destes preparados poden estar contaminados con produtos biolóxicos, que non son destruídos nos bebés menores dun ano e poden causar riscos para a saúde. O mel é un alimento que se comparou cos medicamentos contra a tose con bos resultados, pero non por esta razón se lle debe dar a nenos de menos dun ano. O mel, como outros produtos doces, libera endorfinas e isto proporciona esa sensación de melloría que se pretende na tose.

A homeopatía non contén ningunha substancia activa e carece de eficacia.

Medicamentos contra a tose

Usáronse desde hai séculos, e os que han ter máis éxito foron aqueles derivados do opio polas súas propiedades narcóticas. Sorprenderanos saber que, ata 1914, a heroína era un dos medicamentos que se vendía para o tratamento da tose en nenos. Rexeitado o uso da heroína, a codeína converteuse no tratamento de referencia da tose (e a dor) en nenos, e aínda se segue usando. A codeína transfórmase parcialmente en morfina e, nalgúns nenos, este proceso é tan intenso que pode provocar o cese da respiración. As axencias responsables do uso e control de medicamentos en Estados Unidos e en Europa advertiron recentemente sobre estes riscos e a axencia de medicamentos británica prohibiu os xaropes contra a tose que conteñen codeína para menores de 18 anos.

A dependencia que pode producir a codeína como derivado do opio xerou a necesidade de novos medicamentos antitusíxenos, e así xurdiu o dextrometorfano, un dos medicamentos contra a tose máis empregado, e que non está exento de riscos, sobre todo en nenos de menos de 6 anos. O consumo abusivo deste preparado, fóra das doses utilizadas como calmante da tose, converteuno nunha droga estimulante entre mozas. A eficacia do dextrometorfano como calmante da tose e, malia a percepción por parte dos pais, dun mellor sono e descanso, non demostrou ser mellor que a do mel ou o placebo.

Outros xaropes foron escasamente investigados e algúns que foron utilizados en forma de supositorios foron retirados do mercado polos seus riscos.

A codeína require receita médica pero o dextrometorfano (máis de 40 medicamentos conteñen esta substancia) e outros medicamentos similares poden ser adquiridos en farmacias libremente. O uso destes medicamentos é causa frecuente de intoxicacións, ben por erros nas doses ou ben por uso frecuente ao non ceder a tose e pensar que os seus efectos secundarios non son importantes, sobre todo, cando se poden comprar sen receita.

Os países que prohibiron a venda en farmacias sen receita destes medicamentos contra a tose e os catarrros diminuíron considerablemente as intoxicacións por estes medicamentos, as visitas a urxencias e as complicacións, leves e graves.

Que facer cando un neno ten tose?

Hai que conseguir unha boa hidratación ofrecendo zumes e outros líquidos. Pódese dar leite e produtos lácteos porque non hai ningún fundamento para dicir que o leite produce máis mocos.

Por que non hai que tratar a tose?

Non hai que permitir que ninguén fume en ningún lugar da casa e hai que evitar o contacto co fume do tabaco.

Convén facer bafos con auga quente evitando o risco de que o neno se queime. Pódese usar o bafo que desprende a ducha. Tamén podería ser útil lavar o nariz con auga con sal (10 gramos de sal por cada litro de auga) e aspirar os mocos se non saísen por si sos ou pola tose ou os espirros. Non se deben utilizar espráis con desconxestivos nasais.

É moi importante vixiar outros síntomas que poden aparecer coa tose como son: a dificultade para respirar (respiración rápida, con ruídos no peito, con afundimento de costelas e esternón e sensación de fame de aire), febre, rexeitamento de tomas e, en xeral, sensación de que o neno se atopa mal.

Non debemos dar xaropes contra a tose sen consello e sen receita médica en menores de 6 anos e tampouco mel en menores dun ano.

Convén recordar as recomendacións do decálogo da tose da Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (http://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo_tos.pdf [6]).

A tose é unha aliada para a curación de seu fillo. Non use tratamentos que o seu pediatra non lle indique.