



FAMIPED

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

Porque não se deve tratar a tosse?

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

Traductor/a: Susana Rocha.

Volumen 6. Nº4. Diciembre 2013 [1]

Palabras clave: [tosse](#) [2], [antitússicos](#) [3], [dextrometorfano](#) [4]

Tosse e medicamentos contra a tosse.

É do senso comum assoarmos o nariz quando o temos cheio de secreções: inspiramos, fechamos o nariz e abrimo-lo enquanto expulsamos com força o ar para arrastar o ranho do seu interior. O nariz fica limpo e respiramos melhor. Ninguém no seu perfeito juízo pensa ter o nariz cheio de ranho e meter as mãos nos bolsos. O que acontece quando as secreções estão em qualquer lugar do aparelho respiratório situado entre o brônquio mais pequeno e o nariz? A resposta é fácil: aparece a tosse. A tosse consiste em encher de ar os pulmões, fechar a laringe, concretamente a glote, abri-la de repente para que esse ar saia a uma velocidade superior a 150 km por hora e assim expulsar as secreções, o mais frequente, ou corpos estranhos, limpando as vias respiratórias e facilitando a passagem de ar.

Em suma, trata-se de um mecanismo de defesa do aparelho respiratório que se activa de maneira automática, embora também o possamos provocar de maneira voluntária. Mas, quando há tosse, parece que surge a necessidade de a eliminar. Porquê? Tentar eliminar a tosse não é como ter ranho no nariz e meter as mãos nos bolsos? Tem de se tratar os sintomas ou deve-se tratar a causa? São eficazes os medicamentos contra a tosse? Estes medicamentos têm riscos?

Porque não se deve tratar a tosse?

Se aceitarmos que a tosse é um reflexo que pertence a um mecanismo de defesa do aparelho respiratório, é uma contradição combater um aliado; mas acontece, e com demasiada frequência. Quando a tosse se produz para mobilizar secreções, diz-se que é uma tosse produtiva e quando não há secreções, fala-se de tosse irritativa.

As tosses irritativas são as menos frequentes nas crianças e em muitos casos devem-se a problemas alérgicos (asma e rinite alérgica) e irritantes ambientais (sobretudo fumo de tabaco e contaminação), e não se tratam com medicamentos contra a tosse.

Porque não se deve tratar a tosse?

Na maioria das ocasiões em que se utilizam medicamentos contra a tosse, faz-se como parte do tratamento de constipações, quer dizer, de tosses produtivas. Por contraditório que pareça. A razão que alguns empregam para justificar este tratamento é que a criança esteja mais calma, mas isto não está demonstrado. Em conclusão, deve-se tratar a causa da tosse quando exista e não a tosse propriamente dita.

A tosse produtiva melhora por si?

Sim. As tosses produtivas devem-se principalmente a constipações, e as secreções fazem com que apareça a tosse, mais intensa e frequente durante os primeiros dias, para depois ir diminuindo em frequência e em intensidade, com ou sem antitússicos. Portanto, o que nos parece efeito da medicação é só o passar do tempo.

Remédios contra a tosse

Utilizaram-se e continuam a utilizar-se uma infinidade de remédios caseiros e industriais contra a tosse, apesar de a sua pretendida utilidade não ter sido suficientemente demonstrada. Alguns destes tratamentos consistem em ervas, plantas e outras substâncias que com a etiqueta de naturais se dão a crianças de qualquer idade com a sensação de que não constituem nenhum risco. Há que advertir que alguns destes preparados podem estar contaminados com produtos biológicos, que não são destruídos nos bebês com menos de um ano e podem causar riscos para a saúde. O mel é um alimento que se comparou com os medicamentos contra a tosse com bons resultados, mas nem por este motivo se deve dar a crianças com menos de um ano. O mel, como outros produtos doces, liberta endorfinas e isto proporciona essa sensação de melhoria que se pretende na tosse.

A homeopatia não contém nenhuma substância activa e carece de eficácia.

Medicamentos contra a tosse

Usam-se desde há vários séculos, e os que tiveram mais êxito foram aqueles derivados do ópio, pelas suas propriedades narcóticas. Surpreender-nos-á saber que, até 1914, a heroína era um dos medicamentos que se vendia para o tratamento da tosse em crianças. Afastado o uso da heroína, a codeína converteu-se no tratamento de referência da tosse (e da dor) em crianças, e ainda se utiliza. A codeína transforma-se parcialmente em morfina e, em algumas crianças, este processo é tão intenso que pode levar a uma paragem respiratória. As agências responsáveis pelo uso e controlo dos medicamentos nos Estados Unidos e na Europa advertiram recentemente sobre estes riscos, e a agência de medicamentos britânica proibiu os xaropes contra a tosse que contêm codeína para menores de 18 anos.

A dependência que pode produzir a codeína como derivado do ópio gerou a necessidade de novos medicamentos antitússicos, e assim surgiu o dextrometorfano, um dos medicamentos contra a tosse mais usado, e que não está isento de riscos, sobretudo em crianças de menos de 6 anos. O consumo abusivo deste preparado, fora das doses utilizadas como calmante da tosse, converteu-o numa droga estimulante entre jovens. A eficácia do dextrometorfano como calmante da tosse e, apesar da percepção por parte dos pais, de um melhor sono e descanso, não demonstrou ser melhor que a do mel ou o placebo.

Outros xaropes foram insuficientemente investigados e alguns que foram utilizados sob a forma de supositórios foram retirados do mercado pelos seus riscos.

A codeína requer receita médica mas o dextrometorfano (mais de 40 medicamentos contêm esta substância) e outros medicamentos semelhantes podem ser adquiridos em farmácias livremente. O uso destes medicamentos é causa frequente de intoxicações, quer por erros nas doses ou pelo uso frequente ao não ceder a tosse e pensar que os seus efeitos secundários não são importantes, sobretudo quando se podem comprar sem receita.

Os países que proibiram a venda em farmácias sem receita destes medicamentos contra a tosse e as constipações diminuíram consideravelmente as intoxicações por estes medicamentos, as visitas a urgências e as complicações, leves e graves.

O que fazer quando uma criança tem tosse?

Tem de se conseguir uma boa hidratação oferecendo sumos e outros líquidos. Pode-se dar leite e produtos lácteos porque não há nenhum fundamento para dizer que o leite produz mais secreções.

Porque não se deve tratar a tosse?

Não se deve permitir que ninguém fume em nenhum lugar da casa e tem de se evitar o contacto com o fumo do tabaco.

É conveniente fazer vapores com água quente evitando o risco de que a criança se queime. Pode-se usar o vapor do duche. Também poderá ser útil lavar o nariz com água com sal (10 gramas de sal por cada litro de água) e aspirar as secreções se não saírem por si ou com a tosse ou os espirros. Não se devem utilizar sprays com descongestionantes nasais.

É muito importante vigiar outros sintomas que podem aparecer com a tosse como são: a dificuldade para respirar (respiração rápida, com ruídos no peito, afundamento das costelas e esterno e sensação de fome de ar), febre, recusa alimentar e, em geral, sensação de que a criança se encontra mal.

Não devemos dar xaropes contra a tosse sem aconselhamento e sem receita médica em menores de 6 anos, nem mel em menores de um ano.

Convém recordar as recomendações do catálogo da tosse da Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (http://www.aepap.org/sites/default/files/decalogo_tos.pdf [5]).

A tosse é uma aliada para a cura do seu filho. Não use tratamentos que o seu pediatra não lhe indique.