

## La tos, en el catarro ¿tiene tratamiento?

Autores:

Águeda García Merino. Pediatra. Centro de Salud Vallobín – La Florida. Oviedo (Asturias).

Ignacio Carvajal Urueña: Pediatra. Centro de Salud La Ería. Oviedo (Asturias).

**Palabras clave:** tos, catarro, antitusígenos, mucolíticos

La tos, que habitualmente no suele faltar en el catarro, resfriado común o, en términos pediátricos, infección de vías respiratorias altas, es uno de los motivos más frecuentes de consulta al pediatra ya que es un síntoma muy molesto que puede afectar a la calidad de vida de los niños y sus padres, al alterar el sueño nocturno y las actividades diarias de ambos. Para su control se utilizan un gran número de medicamentos, pero la eficacia, seguridad y dosis de estas medicinas tan utilizadas en los niños no están claramente establecidas.

### ¿Qué es la tos y para qué sirve?

La tos es un mecanismo reflejo de las vías aéreas que se produce cuando, después de una inspiración normal o algo más intensa de lo habitual, se expulsa con fuerza el aire, produciendo un sonido característico. Se desencadena por la existencia de moco en alguna parte del aparato respiratorio o por irritación del mismo, y es un mecanismo de defensa para mantener limpias y abiertas las vías aéreas.

No es en sí misma una enfermedad, ni significa siempre que el niño tenga algún problema.

### ¿Cuántos tipos de tos puede haber en los catarros?

En las infecciones respiratorias puede haber muchos tipos de tos, dependiendo de la zona de las vías aéreas que se inflame por la acción de los agentes invasores y del tiempo de evolución de la enfermedad. Si la infección está preferentemente en la nariz y la faringe, la tos será irritativa (como de picor) y, si afecta a la laringe, la tos será más profunda y metálica (tos perruna). Al principio de la infección, la tos es seca y, con el paso del tiempo, al comenzar a producirse moco, se hace blanda y aparece el "esputo", siendo entonces posible eliminar las flemas con la tos, aunque, en los primeros años de la vida, los niños no saben expectorar y se tragan el moco.

### ¿Tiene tratamiento la tos en los catarros?

Como la tos es sólo un síntoma, para conseguir su control, hay que tratar la causa que la produce; cuando ésta es

una infección respiratoria de vías altas, habitualmente de origen viral, no hay un tratamiento específico, y la tos irá cediendo poco a poco, según el niño vaya venciendo la enfermedad; puede durar entre 10 y 14 días. Por su función de defensa, la supresión de la misma no está indicada, ya que puede favorecer el desarrollo de complicaciones como la neumonía o la otitis.

Por otra parte, no hay pruebas de que las medicinas usadas para calmar la tos en los niños, que son las mismas que para los adultos, sean eficaces y se desconoce la dosis adecuada que hay que administrar. Sin embargo, sí se ha comprobado que su uso en la infancia produce con mayor frecuencia efectos adversos y éstos son más importantes cuanto más pequeño es el niño. Además, al poder venderse libremente en las farmacias sin necesidad de receta médica, hay más riesgo de que ocurran errores en las dosis e ingestiones accidentales.

Por ello, no está indicado el uso de antitusígenos, expectorantes y mucolíticos, antihistamínicos (antialérgicos) y descongestivos para el tratamiento de la tos en los catarros de los niños, ya que es posible que el riesgo de su empleo pueda ser mayor que los beneficios que se obtengan. Sí pueden utilizarse otras medidas, que sí han demostrado ser eficaces, como los lavados nasales con suero fisiológico y la humedad. Únicamente en niños mayores de 5-6 años, con tos asociada a un catarro y que les impide dormir y descansar, se podría usar un antitusivo de composición simple (no mezcla de varias medicinas), en la dosis adecuada, únicamente antes de dormir, y sólo el tiempo necesario para aliviar los síntomas molestos, sin olvidar que es posible que no sea eficaz y que puede tener efectos secundarios.

### Mi hijo tiene tos y catarro ¿cuándo consultar con el Pediatra?

- En las primeras 72 horas del inicio de la tos, cuando el niño tiene menos de 12 meses; especialmente en los meses fríos (noviembre-marzo).
- Si se acompaña de dificultad respiratoria o "pitos".

- Si, además, tiene fiebre que persiste más de 72 horas.
- Si se acompaña de dolor o supuración de oídos, irritabilidad o decaimiento.
- Si la tos no disminuye pasados los días o es intensa y dificulta las actividades del niño (sueño, comida, escuela...).
- Si se acompaña de mucosidad y dura más de 10-14 días.
- Si su sentido común o el deseo de resolver alguna duda así se lo aconsejan.

**Otros documentos de interés en Internet:**

En español:

Fármacos para la tos y el catarro: <http://www.sepexpal.org/farmacos-para-tos-y-catarro/>.

Seguridad y eficacia de los medicamentos para la tos y el catarro: <http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/ColdMedicineSp0308.pdf>

Fármacos para la tos aguda en niños y adultos en el ámbito ambulatorio (Revisión traducida): En: La Biblioteca Cochrane Plus. Número 4. Disponible en: <http://www.update-software.com/BCP/>.

En Ingles:

Declaración Oficial de la Academia Americana de Pediatría sobre los fármacos para la tos y el catarro: [http://www.aap.org/publiced/BR\\_Infections.htm](http://www.aap.org/publiced/BR_Infections.htm)