



# Tos crónica

Todos padecemos tos en un algún momento de nuestra vida. Las personas saludables tosen como protección, para limpiar las vías respiratorias de sustancias que irritan los pulmones, como el humo, o al atragantarse. También puede ser un síntoma de algunas enfermedades, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o la gripe.

Sin embargo, algunas personas padecen una tos que puede durar meses o años. Los expertos creen que una de cada 10 personas pueden vivir con este tipo de tos.

En esta hoja informativa encontrará datos acerca de los síntomas de la tos crónica, sus causas y factores desencadenantes, y algunas formas de gestionar la enfermedad.

La tos crónica se puede describir como una tos con una duración superior a ocho semanas, y que aparece sin los síntomas siguientes: expectoración con sangre, sibilancias permanentes, dificultad respiratoria severa, pérdida de peso, debilidad, letargo y dolor.

## ¿A quiénes afecta la tos crónica?

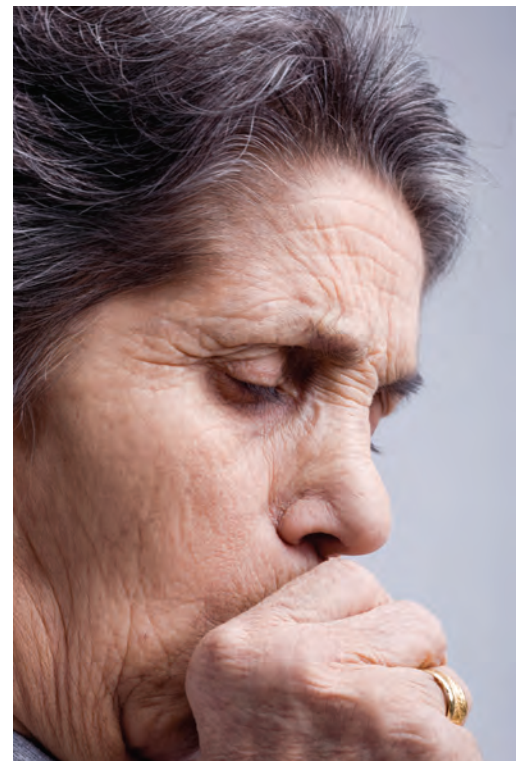
Esta enfermedad tiende a afectar a adultos, con una mayor prevalencia en personas de alrededor de 50 años. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de padecer tos crónica.

## ¿Cuáles son las principales causas y desencadenantes de la tos crónica?

Se puede padecer tos crónica como parte de otra enfermedad, incluyendo asma, rinitis (congestión nasal, picor y goteo), EPOC o una enfermedad pulmonar intersticial (EPI). Aunque esto puede explicar la razón por la que se tose, los profesionales sanitarios de todo el mundo opinan que la tos debe ser tratada por separado, incluso si coincide con otra enfermedad.

Algunas de las causas principales son estas:

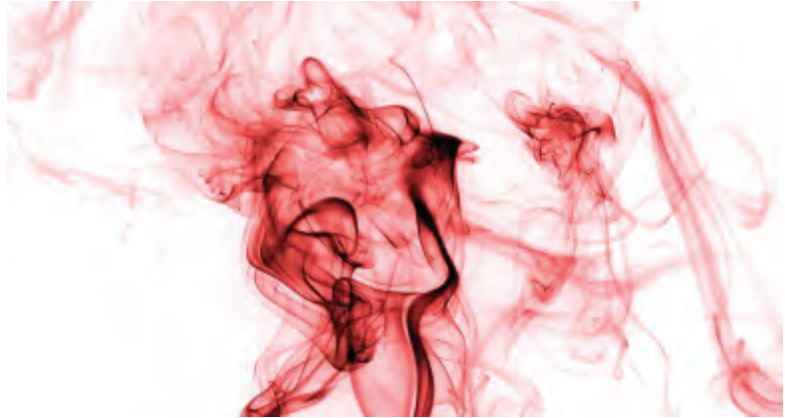
- Reflujo gastro-esofágico, donde los contenidos del estómago ascienden a través del esófago hasta la garganta
- Daño nervioso
- Inflamación de las vías respiratorias
- Enfermedades de las vías respiratorias altas, como rinosinusitis, en las que se inflaman los senos nasales



Existen ciertos factores que pueden desencadenar un ataque de tos en las personas que padecen tos crónica.

Se muestra a continuación una lista de los desencadenantes:

- Irritantes, como el humo del tabaco, productos perfumados y la contaminación
- Cambios en la actividad física
- Entornos con temperaturas bajas o elevadas, o el cambio a un entorno diferente, como salir de casa en un día de frío
- Hablar o cantar
- Acostarse
- Levantarse por la mañana
- Comer



©iStockphoto.com/filipw

## ► ¿Cuáles son los síntomas de la tos crónica?

El principal síntoma es la propia tos, pero puede afectar de formas muy diferentes a las distintas personas en lo que se refiere a frecuencia y duración.

Otros síntomas incluyen:

- Cosquilleo persistente en el pecho y la garganta
- Sensación de irritación o picor en el pecho y la garganta
- Ronquera, u otros tipos de problemas vocales
- Sensación de bloqueo en la garganta
- Gusto extraño en la boca
- Desmayos (síncope por tos)
- Incontinencia (problemas para controlar la vejiga y el intestino)

La tos crónica puede tener un impacto enorme sobre la calidad de vida. Puede ocurrir que aquello que provoca un ataque de tos, incluido comer y beber, limite su vida social y le haga sentirse aislado.

Con frecuencia, las personas que padecen tos crónica se preocupan por el efecto de la tos sobre sus cónyuges, familias y amigos, y que su tos sea causa de molestias durante las actividades sociales diarias, como ir al cine o a un restaurante.

“Siempre tengo cuidado de no toser cerca de otras personas.” Trabajé como directora clínica de una organización importante, lo que incluía muchas reuniones.

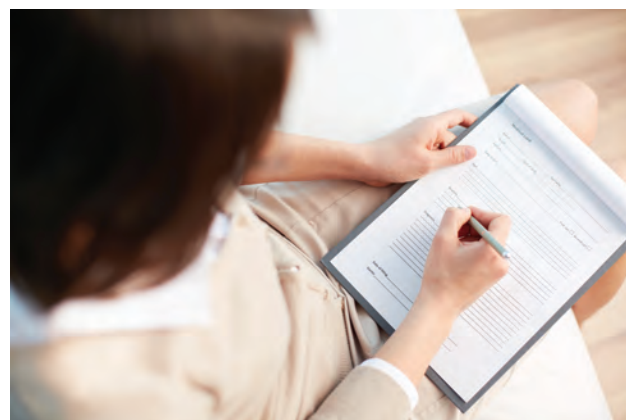
“Si tenía que hablar, solía beber litros de agua para lubricar la garganta y evitaba comer durante el día, por lo que estaba muy hambrienta por la noche”.

**Sue Nelson, Reino Unido, padeció tos crónica durante 17 años**

## ▶ ¿Cómo se diagnostica la tos crónica?

A pesar de que es una enfermedad muy común, muchas personas con tos crónica encuentran dificultades para obtener un diagnóstico de su profesional sanitario, debido a la falta de comprensión o concienciación sobre la enfermedad.

Para dar un diagnóstico de tos crónica, normalmente su médico deberá hacerle algunas preguntas acerca de la tos, por ejemplo, ¿cuándo tose por primera vez por la mañana? ¿Tiene algún otro síntoma?



El cuestionario HARQ (Hull Airway Reflux Questionnaire) es una herramienta de uso generalizado para el diagnóstico de la tos crónica. Le pedirá que defina la frecuencia con la que experimenta problemas, incluida ronquera, o relacionados con la voz, si tose cuando come o si tose al hablar.

## ▶ ¿Cómo se trata la tos crónica?

Se dispone de diferentes tratamientos para la tos crónica. Los distintos tratamientos inciden de distinta manera en cada persona, por lo que puede ser indicado probar varias opciones hasta dar con la más adecuada para usted.

Los principales grupos de medicamentos incluyen:

- Agentes de motilidad: medicamentos que ayudan a la movilidad en el esófago y refuerzan la válvula entre el esófago y el estómago.
- Medicamentos supresores de la tos, como antihistamínicos y morfina en bajas dosis.

Su profesional sanitario puede sugerirle que pruebe con uno de estos medicamentos, dependiendo del tipo de tos que usted padezca.

Se necesita más investigación sobre la efectividad de los tratamientos existentes, así como para encontrar tratamientos adicionales que palíen satisfactoriamente la tos crónica.

Se están realizando varios ensayos con medicamentos nuevos dirigidos específicamente a los nervios que causan la sensación de irritación. Los primeros resultados de estos ensayos son prometedores, pero se necesita más investigación antes de poder utilizar estos medicamentos de manera rutinaria.

## ▶ ¿Existe alguna otra forma de gestionar los síntomas?

La tos siempre se manifiesta de distinta manera en cada persona, por eso los pacientes tienden a encontrar formas distintas para resolver esta enfermedad.

Si tiene sobrepeso, perder incluso pequeñas cantidades de peso puede ayudarle a reducir la gravedad de los síntomas de la tos.

Los estudios han demostrado que sesiones de ortofonía pueden ser efectivas en el tratamiento de la tos.

He aquí algunas técnicas que utilizan las personas con tos crónica para gestionar los síntomas.

“Para gestionar el asma y la tos, intento mantenerme en movimiento el mayor tiempo posible. Camino mucho, además de hacer ciclismo y nadar, lo que me resulta muy efectivo”.

**Betty Frankemölle, Holanda, padece tos crónica y asma.**

“Me aseguro de llevar siempre agua conmigo, porque si comienzo a hablar, se me debilita la voz y empiezo a toser. Evito los lugares con mucho calor y me aseguro de proteger y cubrir la boca cuando salgo y hace frío. También nunca me olvido de tomar mi medicación siguiendo las instrucciones como indicadas”.

**Sue Nelson, Reino Unido, padeció tos crónica durante 17 años.**

“He aprendido a concentrarme en mi respiración para intentar mantener el control, y creo que lo he hecho con éxito, hasta cierto punto”.

**Ing-Marie Osterlund, Reino Unido, padece tos crónica desde hace 10 años.**



## ¿Qué están haciendo los expertos médicos acerca de la tos crónica?

Profesionales sanitarios de todo el mundo han presentado recientemente una nueva declaración sobre la tos crónica, en la que se sugiere por primera vez que debe gestionarse como una enfermedad separada. Este argumento se compartirá con los profesionales sanitarios europeos para aumentar la concienciación sobre la tos crónica y ayudarles en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad.

Ahora que se han definido los efectos de la tos crónica, los expertos esperan que aumente el número de personas que reciban un enfoque específico en el manejo de su padecimiento. También permitirá la realización de investigaciones adicionales sobre la enfermedad y sus causas, para mejorar los tratamientos, el cuidado y el apoyo a las personas que viven con tos crónica.

Se puede acceder al resumen de la declaración de los expertos sobre la tos crónica en: <http://erj.ersjournals.com/content/44/5/1132.abstract>



La European Lung Foundation (ELF) fue fundada por la European Respiratory Society (ERS) con la finalidad de reunir a pacientes, público y profesionales para influir positivamente en la medicina respiratoria. La ELF dedica su actividad a la salud pulmonar en toda Europa y reúne a los principales expertos médicos europeos, para proporcionar información a pacientes y aumentar la concienciación de la población en general sobre las enfermedades respiratorias.

Este material ha sido reunido con la ayuda del académico Alyn Morice y de Sue Nelson, Betty Frankemölle, Jill Adams e Ing-Marie Osterlund.