

# TOS CRÓNICA

## ¿Que es la tos?

La tos es un reflejo natural que protege tus vías respiratorias. Sirve para expulsar impurezas, secreciones o cualquier sustancia extraña que entre por error en las vías respiratorias.

Aunque es un mecanismo de defensa, también puede ser un síntoma de enfermedades respiratorias como la EPOC o el asma, o de infecciones como la gripe.

Todos tosimos alguna vez. Pero cuando la tos es continua y dura varias semanas puede tratarse de tos crónica. La tos crónica no es sólo un síntoma, sino una enfermedad en sí misma.

## ¿Que es la tos crónica?

Se llama tos crónica a la que dura:

- Más de 8 semanas en adultos.
- Más de 4 semanas en niños.

No debe ir acompañada de síntomas graves como gran dificultad para respirar, pitidos constantes en el pecho, debilidad intensa, dolor persistente, pérdida de peso o expulsión de sangre al toser.

Aunque puede estar relacionada con otras patologías (EPOC, asma, bronquitis, rinitis, reflujo gastroesofágico), debe diagnosticarse como una enfermedad independiente.

La tos crónica es más habitual en adultos, especialmente a partir de los 50 años. En los niños, en cambio, rara vez aparece como una enfermedad independiente y suele ser un signo de otra patología. La causa más frecuente en ellos es la bronquitis bacteriana persistente.

# TOS CRÓNICA

## ¿Qué síntomas puede dar?

Además de la tos, que puede variar en intensidad y frecuencia, puede acompañarse de:

- Picor, irritación o cosquilleo en la garganta.
- Necesidad constantes de carraspear.
- Sensación de tener algo en la garganta.
- Sabor agrio o extraño en la boca.
- Congestión nasal o goteo de moco hacia la garganta.
- Ronquera.
- Dolor en el pecho.
- Pitidos o dificultad para respirar.
- Acidez de estómago.
- En raras ocasiones, sangre en el esputo.

También puede causar dolor de cabeza y de tórax, mareos, vómitos, sudor excesivo, pérdidas de orina, apnea del sueño e incluso desmayos en ataques fuertes.

## ¿Cómo afecta a mi vida?

La tos crónica va mucho más allá de ser "molesta". Puede alterar tu calidad de vida:

- Interrumpe el sueño y provoca cansancio durante el día.
- Puede causar dolores, vómitos, pérdidas de orina o desmayos.
- Ansiedad, depresión y vergüenza.

Muchas personas terminan evitando el contacto social.

## ¿Por qué puedo tener tos crónica?

Las causas más habituales son enfermedades respiratorias (asma, EPOC, bronquitis), goteo posnasal o reflujo gastroesofágico. Pero también pueden influir:

- El tabaco.
- Algunos medicamentos.
- Problemas en el sistema nervioso.

En ocasiones, no se encuentra una causa clara. Cuando ocurre esto y los tratamientos habituales no funcionan, se habla de tos crónica refractaria o idiopática. En estos casos suele haber una hipersensibilidad: la tos aparece incluso ante irritantes muy leves.

## ¿Cómo se diagnostica?

Si llevas varias semanas con tos persistente, acude al médico, sobre todo si hay sangre, problemas para dormir o limitación en tu vida diaria.

El médico te preguntará sobre tu historia clínica y tus hábitos, y puede pedir pruebas como:

- Radiografía o tomografía.
- Análisis de sangre y mucosidad.
- Pruebas de función pulmonar (espirometría, pruebas de esfuerzo).
- Exploraciones específicas (rinoscopia, broncoscopia).

# TOS CRÓNICA

## ¿Tiene tratamiento?

Sí. El tratamiento dependerá de la causa:

- Antibióticos, si hay infección bacteriana.
- Inhaladores, si es por asma.
- Antihistamínicos o corticoides, en casos alérgicos.
- Medicamentos para reducir la mucosidad.
- Antiácidos, si el problema es reflujo.
- Supresores de la tos u opiáceos (codeína, morfina) en casos seleccionados.

## ¿Qué puedo hacer para aliviarla?

Además del tratamiento médico, es importante evitar factores que empeoran la tos:

- Fumar o respirar humo de tabaco.
- Estar en lugares con contaminantes.
- Exponerte a frío o calor extremos.
- Exponerte a olores fuertes.

Y seguir hábitos que ayudan:

- Beber suficiente agua.
- Mantener un peso saludable.
- Usar humidificadores, si la tos es seca.
- Hacer ejercicios de fisioterapia respiratoria.
- Tomar miel o caramelos para suavizar la garganta.

## Referencias

- [Tos crónica. European Lung Foundation \(ELF\).](#)
- [Tos crónica. Mayo Clinic.](#)
- [Tos crónica. \(Adalberto Pacheco, Alfredo de Diego, Christian Domingo, Adelaida Lamas, Raimundo Gutierrez, Karlos Naberan, Vicente Garrigues, Raquel López Vime\).](#)
- [Normativa sobre tos crónica. SEPAR.](#)
- [Datos sobre tos crónica. SEPAR \(Nota de prensa\).](#)
- [Tos crónica: Diagnóstico y tratamiento. Global Allergy & Airways Patient Platform \(GAAP\).](#)

# TOS CRÓNICA



**FENAER**

Con la colaboración no condicionada de



**MSD**



**OXIMESA**  
NIPPON GASES