

Consejos para la tos desde la farmacia



- 1 La tos es un **reflejo defensivo** que **impulsa la limpieza de secreciones y partículas** en las vías respiratorias¹.
- 2 Se suele **distinguir entre tos seca y tos productiva**.
- 3 Según la duración, se clasifica en **tos aguda, subaguda y crónica**².

Síntomas de tos aguda^{1,3}

- ⚠ Fiebre
- ⚠ Escalofríos
- ⚠ Náuseas
- ⚠ Congestión
- ⚠ Duración: **Máximo 3 semanas**

Síntomas de tos subaguda^{1,4}

- ⚠ Fiebre o febrícula
- ⚠ Sibilancias
- ⚠ Disnea
- ⚠ Dificultad para respirar
- ⚠ Duración: **Entre 3 y 8 semanas**

Síntomas de tos crónica⁵

- ⚠ Sensación de líquido en la garganta
- ⚠ Ardor de estómago
- ⚠ Voz ronca
- ⚠ Falta de aire
- ⚠ Duración: **Más de 8 semanas en adultos y más de 4 semanas en niños**

Consejos para la tos⁶

- Evitar cambios bruscos de temperatura**
- Ventilar** las habitaciones
- Mantenerse **hidratado**
- Protegerse del frío**
- No fumar**
- Tomar **bebidas calientes**

Tos y COVID-19^{4,7}

Caso sospechoso de COVID-19 si el paciente presenta:

- Tos seca y persistente**
- Fiebre, falta de aire, dolor muscular**
- Pérdida de gusto u olfato, dolor al tragar, diarrea o dolor de cabeza**

Derivar al médico en caso de:^{8,9}

- Menor de 2 años o mayor de 80 años**
- Tos repentina**
- Disnea, sibilancias y dolor torácico**
- Asma, EPOC, bronquitis o sinusitis**
- Caso sospechoso de COVID-19**
- Hemoptisis**
- Fiebre, astenia y pérdida de peso**
- Tos subaguda o crónica**

1. Cough management: a practical approach. NCBI. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3205006/> [Acceso: 04/11/2020] 2. 5 Acute Cough Types and How to Treat Them Appropriately. Contemporary Clinic. Disponible en: <https://www.contemporaryclinic.com/view/5-acute-cough-types-and-how-to-treat-them-appropriately> [Acceso: 04/11/2020] 3. How to Stop Chronic and Acute Coughs. E-medicine Health. Disponible en: https://www.emedicinehealth.com/coughs/article_em.htm [Acceso: 06/11/2020] 4. Acute, Subacute and Chronic Cough in Adults. Do Super. Disponible en: <http://www.do-super.com.tw/e40.asp> [Acceso: 12/11/2020] 5. Do I Have a Chronic Cough? Symptoms, Treatment, and More. Healthline. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/chronic-cough> [Acceso: 04/11/2020] 6. Los 5 mejores consejos para prevenir y tratar correctamente la gripe y los resfriados. El Confidencial. Disponible en: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2015-10-29/5-mejores-consejos-prevenir-tratar-gripe-resfriados-otono_1074378/ [Acceso: 16/11/2020] 7. Síntomas menores y COVID-19: Protocolo de actuación en farmacia comunitaria. SEMG. Disponible en: https://www.semg.es/images/2020/Coronavirus/20201015_sintomas_menores_covid_19.pdf [Acceso: 06/11/2020] 8. Here's How to Tell if Your Cough Is a Sign of Coronavirus or Something Else. Science Alert. Disponible en: <https://www.sciencealert.com/not-all-coughs-mean-coronavirus-here-s-what-you-should-be-on-the-lookout-for> [Acceso: 04/11/2020] 9. Alberto Delgado de Pablo. Atención farmacéutica en el resfriado común. Universidad Complutense de Madrid. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/48761/1/ALBERTO%20DELGADO%20DE%20PABLO.pdf> [Acceso: 16/11/2020]