

¿Tienes tos?

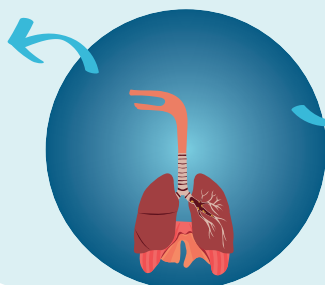
ESTO ES LO QUE NECESITAS SABER



¿Por qué aparece la tos?¹



La tos aparece como una respuesta para limpiar y despejar las vías respiratorias



¿Qué puede irritar la mucosa respiratoria?¹



Infecciones, irritantes, enfermedades pulmonares, alergia o asma, son agresiones de la vía respiratoria

¿Qué tipos de tos existen?¹

TOS PRODUCTIVA¹

- Con mucosidad.
- Habitualmente por infecciones.

Si la mucosidad no se mueve al toser por estar adherida podría parecer tos seca

Si la tos dura más de **8 semanas** hablamos de **tos crónica**²

TOS SECA³

- Puede estar asociada a otros síntomas.
- Habitualmente por irritación.

TIPOS DE TOS SECA

- Tos alérgica:** por rinitis.
- Tos nerviosa:** por ansiedad.
- Tos nocturna:** irritación por la mucosidad nasal o el ácido del estómago.

¿Cómo puedo mejorar la tos?^{1,4}

- Evitar la exposición innecesaria a los factores causantes, siempre que sea posible.
- Adoptar buenos hábitos para prevenir la tos, como hidratarse o evitar ambientes con humos.
- Existen remedios naturales que pueden ser útiles.
- Las soluciones farmacológicas como la cloperastina, acetilcisteína o dextrometorfano son eficaces, pero consulte a su médico o farmacéutico que le orientará sobre la mejor solución.



¿CUÁNDO DEBO SOLICITAR AYUDA?¹

Cuando la tos no desaparece, afecta a la calidad de vida o bien se acompaña de otros síntomas, debemos solicitar ayuda.



ES IMPORTANTE NO AUTOMEDICARSE PORQUE CONLLEVA RIESGOS PARA SU SALUD¹

Un uso incorrecto puede provocar que el tratamiento no sirva o no sea eficaz e incluso conllevar riesgos para la salud.

Bibliografía: 1. Guía práctica de atención farmacéutica en síntomas/dolencias menores. Tos. SOCFIC. 2. Domingo C, Sogo A. Tos crónica: viejos problemas, nuevas perspectivas. Rev Asma. 2016;1(3):98-105. Disponible en: <https://www.separcontenidos.es/revista3/index.php/revista/article/view/107/128>. 3. Tos seca: qué es, causas y síntomas. Disponible en <https://www.flutox.es/>. 4. Castiella E. Manejo de la tos en la farmacia. El farmacéutico. Disponible en: https://www.elfarmacéutico.es/formacion-investigacion/salud/manejo-de-la-tos-en-la-farmacia_11253_102.html.

Consejos farmacéuticos de promoción de la salud y prevención de la Tos



- 1 Higiene de manos regular y el uso de desinfectantes de base alcohólica.
 - 2 Evitar el contacto con personas enfermas.
 - 3 Cubrirse la boca y nariz al toser o estornudar.
 - 4 Hidratación para mantener las vías respiratorias hidratadas.
 - 5 Evitar ambientes con polvo y humo.
 - 6 No fumar.
 - 7 Son beneficiosos los ambientes húmedos.
 - 8 Beber abundante agua.
 - 9 Evitar el uso de aires acondicionados.
 - 10 Alimentación y estilo de vida saludable para un buen sistema inmune y microbiota.
-