



DIAGNÒSTIC I TRACTAMENT DE LA TOS CRÒNICA EN ADULTS

Com entendre les indicacions dels professionals



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Índex

- 3 Introducció
- 4 Què és la tos crònica?
- 6 Avaluació de la tos crònica amb el vostre metge
- 9 Tractament de la tos crònica
- 12 Tipus de tos crònica



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Introducció

La tos és un reflex normal i important que evita l'ennuegament i permet alliberar els pulmons o la gola de qualsevol cos estrany. Quan és persistent, la tos pot ser un problema, fins i tot quan no s'està malalt o no s'està exposat a un element irritant evident, com pot ser el fum del tabac. Això s'anomena tos crònica. La tos crònica afecta entre el 5 i el 10% de la població.

El fet de patir tos crònica pot afectar la qualitat de vida i pot portar a patir altres malalties com ara la incontinença urinària, els desmais i una veu ronca i greu. Aquesta situació pot fer que algunes persones es sentin deprimides o aïllades socialment.

Moltes persones que pateixen tos crònica troben que són molt sensibles als perfums, al lleixiu i a l'aire fred, cosa que provoca la sensació de pessigolleig o irritació a la gola i ganes d'estossegar. Aquesta situació es deu al fet que els nervis de la gola i les vies respiratòries altes s'han tornat supersensibles. Les dones hi tenen més sensibilitat que els homes, i dues de cada tres persones que tenen tos crònica són dones. El grup d'edat més afectat és el de les persones que tenen entre cinquanta i seixanta-nou anys, tot i que es pot donar en qualsevol moment de la vida fins i tot en la infància.

Amb aquest document, esperem que tingueu la informació que us fa falta per entendre del tot les opcions de tractament de què disposeu i que en pugueu parlar amb seguretat amb el vostre metge.

Aquest document l'ha elaborat un grup multidisciplinari i internacional de terapeutes i científics. Hem treballat estretament amb un grup de persones que pateixen tos crònica, que ens han aportat les seves experiències i que ens han ajudat a prioritzar els dubtes principals. Esperem que us resulti útil quan parleu sobre aquesta malaltia amb el vostre metge.

Què és la tos crònica?

Algunes persones poden experimentar tos cada dia durant molts anys; també n'hi ha que poden experimentar-la de forma recurrent (activa/inactiva). Això vol dir que a l'hora de diagnosticar la tos crònica no només hem de tenir en compte el temps que fa que es pateix.

És important que tinguem en compte diverses característiques de la tos, que enumerarem més endavant.

El metge ha d'identificar que la malaltia que patiu pot ser la tos crònica, ja que alguns professionals no reconeixen aquesta malaltia tan fàcilment com altres malalties respiratòries. És molt fàcil que algunes persones rebin un diagnòstic incorrecte com a infeccions de pit recurrents, asma resistent al tractament o complicacions de la malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC).

Afectació de la tos crònica

Quan patiu tos, tindreu les vostres raons per buscar assessorament mèdic sobre la malaltia que patiu. A continuació trobareu una llista d'alguns motius pels quals molta gent ho fa:

- la preocupació de patir una malaltia subjacent greu,
- els vòmits,
- el cansament,
- els trastorns del son,
- la vergonya social,
- la dificultat per parlar per telèfon,
- la incontinència urinària i,
- les molèsties a familiars, amics i companys de feina,



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

La incontinència urinària és un efecte secundari molt comú del fet de patir tos crònica, especialment en les dones. No passa res per sentir-se incòmode parlant d'incontinència urinària, però heu de tenir clar que aquesta conseqüència pot tenir un gran impacte en la vostra qualitat de vida. El metge estarà acostumat a parlar sobre aquests temes i pot ajudar-vos a trobar el tractament adequat per millorar aquest problema tan habitual.

El metge us podrà fer certes preguntes i parlar-vos de certes eines. Aquestes preguntes l'ajuden a avaluar l'impacte que la malaltia que patiu està tenint en la vostra qualitat de vida. També pot ser que us demani que valoreu la gravetat de la tos de l'1 al 10.

Què causa la tos crònica?

La tos és un reflex normal i important en el cas que s'inhalin elements sòlids, líquids o vapors nocius. La majoria de les persones que pateixen tos crònica tenen un reflex molt sensible a la tos i poden reaccionar sota estímuls menys intensos com ara canvis de temperatura i a la presència de vapors a l'ambient, com ara perfums i productes de neteja.

Us poden diagnosticar que patiu síndrome d'hipersensibilitat tussígena. Aquest és un terme general per anomenar la tos crònica. Dins d'aquesta categoria, de tos, n'hi ha de molts tipus i poden tenir causes ben diferents.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Avaluació de la tos amb el metge

En la primera valoració, el metge ha de fer el següent:

- Una història clínica completa.
- Una exploració física.

Aquestes tasques es duen a terme per assegurar-se que no hi ha infecció, que no s'hagi inhalat cap cos estrany i que no s'estigui prenent cap medicament que pugui causar tos, com un IECA (inhibidor de l'enzim que converteix l'angiotensina).

També farà el següent:

- Avaluarà com us afecta la tos: pot ser que ho faci amb un qüestionari o simplement demanant-vos que valoreu la gravetat de la tos de l'1 al 10.
- Fer-vos una prova per valorar com respireu mitjançant una espirometria (pot ser que aquesta prova no es faci durant la pandèmia de COVID-19).
- Demanar-vos una radiografia toràctica.

Abans d'anar al metge, us recomanem que respongueu el qüestionari de Hull sobre reflux a les vies respiratòries (HARQ, en anglès), disponible a www.issc.info. Aquest document proporcionarà al metge informació útil sobre la tos i l'ajudarà a avaluar-la adequadament.

Hauria de demanar-li que em fessin una TAC toràctica?

Si l'exploració física i la radiografia toràctica són normals, llavors no, no se sol aconsellar de fer una TAC per a la tos crònica. Això es deu al fet que és important valorar la relació benefici/risc. En aquest cas, el possible risc de càncer provocat per la radiació de la TAC davant la capacitat que té l'exploració de proporcionar informació per diagnosticar l'origen de la tos.



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

En comptes d'aquesta prova, heu de demanar que us facin més exploracions per comprovar que la tos no la provoca l'asma, una bronquitis eosinofílica, el reflux, la dismotilitat esofàgica o la rinosinusitis (de les quals es parla més endavant).

El reflux i la dismotilitat

És possible que patiu reflux i dismotilitat (els músculs digestius no funcionen com ho haurien de fer). Aquest fet es pot donar sense els símptomes pèptics habituals (pirosi, cremor d'estómac o àcid d'estómac).

Recerca possible

És molt freqüent que les persones amb tos crònica tinguin una fisiologia esofàgica anormal (funcionament incorrecte del tub que va des de la boca fins a l'estómac, també anomenat esòfag). Aquesta afecció es pot comprovar de tres maneres:

Ph-metria esofàgica de 24 h. El metge us ho pot indicar per comprovar si patiu una malaltia relacionada amb el reflux; tanmateix, només indica informació sobre el reflux àcid i sovint dona resultats negatius perquè el que provoca la tos és el component no àcid del reflux.

Trànsit esofàgic baritat. Us ho poden oferir, però no és la millor manera de detectar les anomalies.

Manometria esofàgica d'alta resolució. És una prova que mesura la pressió a l'esòfag i els esfínters (músculs circulars que s'obren i es tanquen a tots dos extrems de l'esòfag). La prova avalua el grau de funcionament dels esfínters a tots dos extrems de l'esòfag, així com els músculs de l'esòfag, i si funcionen bé entre ells. Aquesta prova és la més precisa i, en la majoria de les persones, pot proporcionar informació sobre en quin lloc de l'esòfag i de quina manera els músculs no funcionen correctament.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

És possible que experimenteu alguns símptomes a les vies respiratòries altes, com ara el degoteig nasal i esternuts o bé dolor en els sins paranasals. Si el metge creu que podeu patir alguna afecció als sins, llavors pot demanar de fer una rinoscòpia o nasoscòpia, que són unes proves en què es fa servir un tubet per examinar l'interior del nas. Malgrat que aquestes proves poden ajudar a determinar l'origen de qualsevol altre símptoma que pugueu experimentar, pot ser que no permeti identificar la causa de la tos crònica.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Tractament de la tos crònica

La tos crònica és una malaltia molt difícil de tractar. Fins i tot després de fer proves d'allò més exhaustives, és possible que no es pugui identificar la manera com us poden tractar la tos. El metge us pot recomanar que seguïu un tractament durant un període de temps per veure si funciona. Cada tractament pot trigar un temps concret abans no faci efecte, i alguns poden trigar-hi mesos.

Preguntes i respostes

He de demanar medicació per a l'asma?

Us pot anar bé si teniu tos asmàtica. El metge us podria suggerir de provar, durant un període curt de temps, amb corticoides inhalats, tractament amb antagonista del receptor de leucotriens o una combinació de corticoides inhalats juntament amb un broncodilatador de llarga durada. Podeu parlar-ho per veure si us pot anar bé. No obstant això, hi ha molts pacients amb tos crònica en els quals no funcionen i si no s'hi veu cap benefici, s'han de deixar.

Un tractament amb antiàcids podria anar bé?

És poc probable que un tractament amb antiàcids us ajudi a pal·liar la tos crònica, sempre que no tingueu reflux àcid o símptomes pèptics (pirosi, nàusees, cremor d'estómac). És probable que els possibles efectes secundaris siguin pitjors que els beneficis.

Què són els fàrmacs amb activitat de promotilitat?

Aquests fàrmacs augmenten la força i el moviment dels músculs del sistema digestiu. Si patiu bronquitis crònica, el vostre metge pot receptar-vos que proveu de fer un mes d'azitromicina, un antibiòtic que també s'ha demostrat que redueix la tos.

Què són els neuromoduladors i hauria de preguntar-li al metge?

Els fàrmacs neuromoduladors canvien la forma en què les neurones (cèl·lules nervioses) interactuen entre elles. Entre aquests fàrmacs trobem la pregabalina, la gabapentina, els tricíclics i els opiacis, com la morfina en dosis baixes.

La morfina en dosis baixes pot reduir la gravetat de la tos. No cal provar de prendre dosis cada cop més altes de morfina, ja que la morfina o funciona o no funciona. Pot causar alguns efectes secundaris com certa somnolència o restrenyiment.

També podeu provar la gabapentina o la pregabalina. Aquests fàrmacs poden anar bé per limitar la freqüència de la tos. Tot i això, també tenen efectes secundaris com ara mareigs, fatiga, canvis cognitius, nàusees o visió borrosa.

S'ha demostrat que la morfina és més efectiva que no pas la gabapentina o la pregabalina i també que provoca menys efectes secundaris a les persones que la prenen.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Quins tractaments hi ha que no necessitin medicació?

La teràpia de control de la tos és una forma de logopèdia i de fisioteràpia. Ensenya maneres d'evitar la necessitat de tossir i com evitar certs desencadenants de la tos. Pot ser eficaç per reduir la freqüència de la tos i, d'aquesta teràpia, no se'n coneix cap efecte secundari. És important trobar un professional que hagi tingut experiència prèvia en el tractament de pacients amb tos crònica.

Actualment s'està fent molta recerca sobre com entendre i tractar la tos crònica. Encara ens falta molt per aprendre, però progressem adequadament. Gràcies a les noves dades que aporta la recerca, és possible que el metge us indiqui que hàgiu de seguir algun tractament que no s'inclou en aquesta publicació. Pot ser una bona oportunitat perquè participeu voluntàriament en algun dels assaigs clínics en què es proven fàrmacs nous per a la tos crònica. Si hi esteu interessat, el metge us en pot donar tots els detalls.

Tipus de tos crònica

Tos asmàtica

L'asma pot provocar tos crònica. Per determinar si la tos la provoca l'asma, el metge us pot recomanar que us facin una prova per demostrar inflamació eosinofílica, que sovint es troba amb una simple anàlisi de sang anomenada hemograma.

Els eosinòfils són glòbuls blancs. Ajuden el cos a combatre les infeccions, però també poden causar inflamació. La inflamació eosinofílica es pot mesurar. El fet de mesurar aquesta inflamació pot ajudar el metge a saber si l'asma és la causa de la tos i com tractar-la.

Hi ha diferents maneres de mesurar la inflamació eosinofílica:

Eosinofília en esput. Aquesta potser és la prova més precisa, però requereix coneixements especialitzats per interpretar-la i és possible que només es pugui fer en centres especialitzats.

Òxid nítric en aire exhalat. Aquesta prova mesura la quantitat d'òxid nítric que exhala el pacient, la qual pot ser un indicador de nivells d'inflamació. Per fer la prova heu de respirar a través d'un tub de plàstic o de cartró unit a un monitor que en mostra la lectura.

Anàlisi de sang. Es tracta d'una prova fàcil que mesura la inflamació eosinofílica a la sang. Aquesta prova es pot veure afectada per la variació estacional, per exemple, a causa de la rinitis al·lèrgica, i per obtenir-ne els millors resultats s'ha de repetir en diferents èpoques al llarg de l'any. És possible que hàgiu fet la prova abans i que el metge pugui consultar els registres anteriors per obtenir els resultats immediatament.

Hi ha tres tipus de tos asmàtica: l'asma clàssica, l'asma variant amb tos i la bronquitis eosinofílica sense sibiliàncies. En parlareu amb el metge.

Síndrome de tos de les vies respiratòries altes / síndrome de degoteig retronasal

La síndrome de tos de les vies respiratòries altes (UACS, per les seves sigles en anglès) es pot fer servir per descriure una gran varietat de signes i símptomes. Es pot anomenar síndrome de degoteig retronasal, rinitis i rinosinusitis. No se sap si aquests símptomes són causats per la inflamació que resulta de l'asma o potser el reflux de les vies aèries, de vegades conegut com a reflux silencios. Els antihistamínics sedants de primera generació poden ajudar a alleujar la tos crònica.

Tos iatrogènica

L'adjectiu «iatrogènic» significa que pot ser un efecte secundari d'un altre tractament mèdic que s'estigui prenent.

La tos pot ser un efecte secundari de diversos medicaments, però particularment medicaments cardíacs anomenats IECA (inhibidors de l'enzim que converteix l'angiotensina), cosa que fa que hàgiu d'informar el metge sobre qualsevol medicament que estiguen prenent. Els efectes que provoquen la tos poden trigar molt de temps a desaparèixer.

Tos crònica refractària

Es tracta d'una tos de la qual no s'ha trobat la causa. Hi ha proves que certs fàrmacs que afecten el sistema nerviós poden tenir un efecte positiu en aquest tipus de tos. Això vol dir que pot ser causat per alteracions subjacents en el sistema nerviós.

Tos crònica en altres malalties

La majoria de les malalties respiratòries cròniques provoquen tos. La causa es pot deure a diverses raons, com ara canvis en l'estructura de les vies respiratòries durant un càncer de pulmó o danys a les cèl·lules en altres malalties. Les persones que pateixen malaltia pulmonar intersticial, per exemple, tenen moltes probabilitats de tenir tos i pot ser que no responguin bé al tractament.

Tos crònica, tabac i nicotina

El tabaquisme és una de les causes principals de la tos crònica. Els estudis han demostrat que la probabilitat de desenvolupar tos crònica està relacionada amb la quantitat de temps i la quantitat total que una persona ha estat exposada al tabac. El consum de cigarretes està directament relacionat amb la quantitat de tos d'una persona.

Heu de mirar de deixar de fumar: el metge us podrà recomanar un pla de tractament. Algunes persones poden notar que la tos augmenta durant el primer mes, més o menys, després de deixar de fumar. És normal i hauria de passar al cap d'un o dos mesos.