



DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA TOS CRÓNICA EN ADULTOS

Guía para entender las recomendaciones profesionales



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Índice

- 3 Introducción
- 4 ¿Qué es la tos crónica?
- 6 Evaluación de la tos crónica con su médico
- 9 Tratamiento de la tos crónica
- 12 Tipos de tos crónica



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Introducción

La tos es un reflejo importante y completamente natural que evita que nos ahogemos ayudándonos a limpiar los pulmones y despejar la garganta. Sin embargo, puede llegar a convertirse en un problema cuando es persistente, incluso aunque no estemos enfermos o no hayamos estado expuestos a ningún agente irritante evidente como el humo del tabaco. Es lo que se conoce como tos crónica y afecta a entre cinco y diez personas de cada 100.

Padecer tos crónica puede afectar a su calidad de vida y podría provocar otras afecciones, como incontinencia urinaria, desmayos o una voz ronca y áspera. En algunas personas, esto podría traducirse en depresión o aislamiento social.

Muchas de las personas con tos crónica afirman ser muy sensibles a los perfumes, a la lejía o al aire frío. Estos agentes les provocan una sensación de cosquilleo o irritación en la garganta, haciendo que tengan ganas de toser. Esto se debe a que los nervios de la garganta y las vías aerodigestivas se han vuelto hipersensibles. Las mujeres tienen una mayor sensibilidad que los hombres, por lo que dos de cada tres personas con tos crónica son mujeres. El grupo de edad más afectado son las personas de entre 50 y 70 años, si bien puede darse en personas de cualquier edad, incluso en niños.

Con esta guía, queremos facilitarle toda la información que necesita para entender la enfermedad y los tratamientos de los que dispone, de modo que pueda hablar al respecto con su médico con total confianza.

La presente guía ha sido elaborada por un equipo internacional y multidisciplinario de médicos y científicos en estrecha colaboración con un grupo de personas que padecen tos crónica, quienes nos han

facilitado su experiencia y nos han ayudado a establecer prioridades respecto a las cuestiones clave que se les plantean. Esperamos que le sirva de ayuda a la hora de comentar la enfermedad con su médico.

¿Qué es la tos crónica?

Algunas personas pueden toser todos los días durante años, mientras que otras experimentan episodios intermitentes. Debido a ello, al diagnosticar la tos crónica no solo hay que tener en cuenta el factor tiempo.

También es importante considerar diversas características de la tos, como veremos más adelante.

Su médico debe plantearse que usted podría padecer tos crónica, una patología que no está tan ampliamente reconocida entre algunos profesionales sanitarios como otras enfermedades respiratorias. No son raros los diagnósticos erróneos, como infecciones respiratorias frecuentes, asma resistente al tratamiento o las exacerbaciones de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Cómo puede afectarle la tos crónica

Cada persona puede tener sus propios motivos para pedir consejo en cuanto a la tos. Estos son los más comunes:

- estar preocupado por que haya una enfermedad subyacente grave
- vómitos

- agotamiento
- trastornos del sueño
- vergüenza social
- dificultad para hablar por teléfono
- incontinencia urinaria
- ser una molestia para familiares, amigos o compañeros de trabajo

La incontinencia urinaria es un efecto secundario muy común de la tos crónica, en particular, entre las mujeres. No pasa nada si le incomoda hablar del tema, pero puede tener un gran impacto en su calidad de vida. Su médico está más que habituado a visitar pacientes con este problema y puede ayudarle a encontrar el tratamiento adecuado para aliviar este problema tan común.

Hay una serie de herramientas y preguntas que posiblemente su médico querrá comentar con usted y que le ayudarán a valorar el impacto que la enfermedad está teniendo en su calidad de vida. Asimismo, el médico puede pedirle que puntúe del 1 al 10 la gravedad de su tos.

¿Cuáles son las causas de la tos crónica?

Toser es un reflejo importante y natural si se inhala algún líquido o cuerpo sólido o bien vapores nocivos. La mayoría de las personas que padecen tos crónica tienen un reflejo de la tos más sensible, lo que hace que reaccionen ante estímulos mínimos, como los cambios de temperatura o la inhalación de vapores habituales en el ambiente (por ejemplo, perfumes o productos de limpieza).

Puede que su diagnóstico sea «síndrome de la hipersensibilidad tusígena», que es un término general para designar la tos crónica. Hay muchos tipos de tos en esta categoría y pueden deberse a diferentes causas.

Evaluación de la tos crónica con su médico

La primera vez que aborde este tema con su médico, este deberá:

- tener en cuenta su historial médico completo
- llevar a cabo una exploración física

El objetivo es asegurarse de que no padece ninguna infección, no ha inhalado ningún cuerpo extraño y no toma ningún medicamento que pueda estar causándole la tos, como inhibidores de la enzima conversiva de la angiotensina (IECA).

El médico también:

- evaluará cómo le afecta la tos pidiéndole que complete un cuestionario o que puntúe del 1 al 10 la gravedad de su tos
- examinará su función respiratoria mediante una prueba de espirometría (esto puede variar durante la pandemia de COVID-19)
- le solicitará una radiografía de tórax

Antes de acudir a la consulta, le recomendamos que haga el cuestionario de Hull sobre reflujo en las vías respiratorias (HARQ, por sus siglas en inglés), disponible en www.issc.info. Sus respuestas darán a su médico información esencial que le ayudará a diagnosticar su tos adecuadamente.

¿Debo pedir una tomografía axial computarizada (TAC)?

Si tanto la exploración física como la radiografía de tórax son normales, no suele ser habitual pedir un TAC en el diagnóstico de la tos crónica. Esto se debe a que debe valorarse la relación beneficio/riesgo, en este caso: el posible riesgo de cáncer asociado a la radiación del TAC comparado con la capacidad de la tomografía para ofrecer información a la hora de diagnosticar la causa de la tos.

En su lugar, usted debe plantearse solicitar otras exploraciones para intentar aclarar que la causa de la tos no sea asma, bronquitis eosinofílica, reflujo y dismotilidad esofágica, y rinosinusitis (explicados más adelante).

Reflujo y dismotilidad

Usted podría padecer reflujo y dismotilidad (los músculos del aparato digestivo no funcionan como deberían), incluso aunque no presente los síntomas pépticos habituales (acidez estomacal, ardor de estómago o ácido gástrico que asciende desde el estómago).

Pruebas posibles

Es muy común que las personas con tos crónica tengan una fisiología esofágica anormal (es decir, que el tubo que hay en la garganta y que va de la boca al estómago, también llamado esófago, no funciona según lo previsto). Existen tres formas de comprobarlo:

Medición del pH durante 24 horas: puede que su médico le aconseje este procedimiento con el fin de verificar si sufre de

reflujo; sin embargo, solo revela información sobre el reflujo ácido y a menudo el resultado es negativo porque es el componente no ácido del reflujo el que provoca la tos.

Exploración intestinal con bario: aunque pueden plantearle este procedimiento, no es el mejor para detectar anomalías.

Manometría esofágica de alta resolución: esta prueba mide la presión en el esófago y los esfínteres (los músculos circulares que abren y cierran ambos extremos del esófago). La prueba sirve para valorar cómo funcionan los esfínteres en cada uno de los extremos del esófago, así como los músculos del esófago, y comprobar si funcionan adecuadamente en combinación. Es la prueba más precisa y en la mayoría de las personas puede revelar en qué partes del esófago no están funcionando correctamente los músculos y qué es lo que falla.

Puede que experimente síntomas en las vías aerodigestivas como goteo nasal y estornudos o dolor sinusal. Si su médico cree que puede haber algún problema con sus senos paranasales, puede que le haga una rinoscopia o endoscopia nasal, examen en el que se introduce un pequeño tubito a través de las fosas nasales. Si bien esto podría aliviar algunos de los síntomas que padece, puede que no sirva para hallar la causa de la tos crónica.

Tratamiento de la tos crónica

La tos crónica es una enfermedad muy difícil de tratar. Incluso tras haberse sometido a exhaustivas pruebas puede que no sea posible determinar un tratamiento adecuado para la tos. Quizás su médico



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

le recomiende que siga uno u otro tratamiento durante cierto tiempo para ver si funciona. El tiempo que tarda en funcionar cada tratamiento es distinto, y a veces tienen que pasar meses para poder ver algún efecto.

Preguntas y respuestas

¿Debo pedir medicación para el asma?

Este tipo de tratamiento podría ayudarle si sufre de tos asmática. Su médico podría sugerirle un ensayo de corta duración con corticoesteroides inhalados, un tratamiento con antileucotrienos o una combinación de corticoesteroides inhalados y un broncodilatador de acción prolongada. Háblelo con él para ver si podría funcionarle en su caso. Sin embargo, hay muchos pacientes con tos crónica en los que podría no funcionar y es mejor que lo deje si no ve ninguna mejoría.

¿Podría aliviarme un tratamiento antiácido?

Es poco probable que los antiácidos le ayuden con la tos crónica, a menos que tenga reflujo ácido o síntomas pépticos (acidez estomacal, náuseas, ardor de estómago...). Seguramente los posibles efectos secundarios superen los beneficios.

¿Qué son los medicamentos estimulantes de la motilidad?

Estos fármacos promueven la fuerza y el movimiento de los músculos del sistema digestivo. Si tiene bronquitis crónica, su médico puede recomendarle probar durante un mes con azitromicina, un antibiótico que, según se ha demostrado, también reduce la tos.

¿Qué son los neuromoduladores? ¿Debo preguntarle a mi médico por ellos?

Los neuromoduladores son medicamentos que modifican la forma en la que las neuronas (células nerviosas) interactúan entre sí. Incluyen la pregabalina, la gabapentina, los tricíclicos y opiáceos como la morfina en dosis bajas.

Las dosis bajas de morfina podrían reducir la gravedad de la tos. No es necesario ir cambiando a dosis mayores de morfina, ya que o funciona o no funciona. Puede tener efectos secundarios como somnolencia o estreñimiento.

También podría probar la gabapentina o la pregabalina, que podrían resultar eficaces para limitar la frecuencia de la tos. Estos medicamentos también tienen efectos secundarios como: mareo, fatiga, trastornos de la cognición, náuseas o visión borrosa.

La morfina ha demostrado ser eficaz en más personas que la gabapentina o la pregabalina y, además, con menos efectos secundarios.

¿Qué tratamientos hay disponibles que no impliquen medicación?

La terapia de control de la tos es una forma de fisioterapia/ logopedia con la que se aprenden métodos para suprimir la urgencia de toser y cómo evitar ciertos desencadenantes. Puede ser efectiva a la hora de reducir la frecuencia de la tos y no hay ningún efecto secundario conocido. Es importante encontrar a alguien que tenga experiencia en el tratamiento de personas con tos crónica.

En la actualidad se están llevando a cabo numerosas

investigaciones para entender mejor y tratar la tos crónica. Nos queda mucho por aprender, pero estamos avanzando mucho. Puede que, a raíz de una nueva investigación, su médico le recomiende algo que no se incluya aquí o que tenga la oportunidad de participar como voluntario en alguno de los ensayos clínicos en los que se están probando nuevos medicamentos para la tos crónica. Si le interesa, su médico le facilitará más detalles.

Tipos de tos crónica

Tos asmática

El asma puede causar tos crónica. Para determinar si la causa de su tos crónica es el asma, su médico podría recomendarle hacerse una prueba para valorar una posible inflamación eosinofílica, a menudo simplemente a través de un análisis de sangre llamado «hemograma completo».

Los eosinófilos son glóbulos blancos. Ayudan al cuerpo a combatir las infecciones, pero también pueden producir inflamación. La inflamación eosinofílica se puede medir, lo cual puede ayudar a su médico a saber si su tos está o no causada por el asma y cómo tratarla.

Hay distintas formas de medir la inflamación eosinofílica:

Eosinofilia en el esputo: si bien puede ser la prueba más precisa, se requieren conocimientos especializados a la hora de interpretarla, algo difícil de encontrar excepto en centros especializados.

Óxido nítrico exhalado: mide la cantidad de óxido nítrico que exhala, la cual puede ser indicador de inflamación. Tendrá que

respirar a través de un tubo de plástico o cartón conectado a un monitor, donde aparecerá la lectura.

Análisis de sangre: una sencilla prueba para medir la inflamación eosinofílica en sangre. Puede verse afectada por una variación estacional (por ejemplo, debida a la alergia primaveral), por lo que debe repetirse a lo largo del año para obtener un resultado preciso. También podría ser que se haya hecho un análisis previamente, de modo que el médico consultará su historial para obtener los resultados de inmediato.

Hay tres tipos de tos asmática: asma clásica, tos equivalente asmático y bronquitis eosinofílica no asmática. Su médico se las explicará.

Síndrome de tos de vías aéreas superiores/de goteo posnasal

El síndrome de tos de vías aéreas superiores (UACS, por sus siglas en inglés) podría servir para describir una serie de signos y síntomas. También se conoce como síndrome de goteo posnasal, rinitis y rinosinusitis. Se desconoce si estos síntomas están causados por una inflamación que deriva en asma o bien por reflujo en las vías respiratorias, conocido también como reflujo silencioso. Los antihistamínicos sedantes de primera generación podrían aliviar la tos crónica.

Tos iatrogénica

«Iatrogénico» significa que podría ser un efecto secundario de un tratamiento médico que esté tomando.

La tos puede presentarse como un efecto secundario de múltiples medicamentos —en especial, de los medicamentos para el corazón conocidos como IECA—, así que coménteles a su médico cualquier medicación que esté tomando. Los efectos causantes de la tos pueden tardar tiempo en desaparecer.

Tos crónica refractaria

Todavía no se sabe cuál es la causa de este tipo de tos. Hay indicios de que algunos medicamentos que afectan al sistema nervioso podrían tener un efecto positivo en ella, lo que significa que podría estar causada por alteraciones subyacentes del sistema nervioso.

La tos crónica y otras enfermedades

La mayoría de las enfermedades respiratorias crónicas provocan tos. Esto podría deberse a numerosas causas, como cambios en la estructura de las vías respiratorias en el cáncer de pulmón o daños en las células en otras afecciones. Las personas con enfermedad pulmonar intersticial (EPI), por ejemplo, son muy propensas a tener tos y pueden no responder bien al tratamiento.

Tos crónica, tabaco y nicotina

Fumar es una de las principales causas de tos crónica. Los estudios realizados al respecto han demostrado que la probabilidad de padecer tos crónica está relacionada con la duración y la cantidad total de exposición de esa persona al tabaco. El consumo de cigarrillos está directamente asociado a la frecuencia con la que toserá esa persona.

Le recomendamos que intente dejar de fumar. Su médico le

recomendará un plan terapéutico para ello. Algunas personas pueden experimentar un aumento de la tos durante un mes más o menos después de dejar el tabaco, pero es algo normal y debería remitir transcurrido un mes o dos.



ERS

EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

every breath counts



ELF

EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION