

NO ES NORMAL TOUR

Tener **TOS** durante semanas NO es normal.

Un folleto del NO ES NORMAL TOUR para ayudarte a reconocer los **síntomas que no debes normalizar**

La tos es un reflejo útil para limpiar las vías respiratorias, pero que dure semanas no lo es. Una tos persistente no es "una manía" o "algo con lo que vivir": puede ser la primera señal de un problema respiratorio.

¿Qué es la tos crónica?

Es un mecanismo de defensa que, cuando aparece de forma aislada por un resfriado, no suele preocupar. Sin embargo, una tos que dura más de **3 a 8 semanas** merece atención médica.

Muchas personas "conviven" con la tos y la normalizan, pero la tos crónica casi siempre tiene tratamiento cuando se identifica la causa. Si interfiere en tu vida diaria, consúltalo con un profesional sanitario.



Causas frecuentes

Problemas respiratorios

Asma (tos seca o nocturna), EPOC/bronquitis crónica (común en fumadores) o bronquiectasias (una alteración en la forma de los bronquios que hace que el moco se quede "atrapado", provocando tos y riesgo de infecciones).



Problemas digestivos

Reflujo gastroesofágico (ERGE), que causa tos nocturna y carraspeo matutino.



Goteo postnasal

Mucosidad que baja de la nariz hacia la garganta, frecuente en rinitis o sinusitis.



Irritantes externos

Exposición al humo del tabaco, polvo, productos químicos o aire muy frío.



Medicación

Algunos fármacos para la tensión arterial (como los IECA).



separ

Sociedad Española
de Neumología y
Cirugía Torácica

Con la coorganización de: Méderic Ediciones

Síntomas y diagnóstico

¿Cuándo debo consultar?

Consulta si durante al menos 4 semanas notas que:

- Dura más de **3-8 semanas**.
- Va acompañada de **pitos (sibilancias)**, falta de aire o fiebre.
- Presenta mucosidad amarillenta, verdosa o **sangre en el esputo**.
- Te **despierta por la noche** o empeora drásticamente al tumbarte.
- Se asocia a una **pérdida de peso** que no puedes explicar.



¿Cómo se estudia la tos persistente?

- **Espirometría:** Prueba fundamental para evaluar la función pulmonar.
- **Radiografía de tórax:** Para descartar lesiones o inflamaciones pulmonares.
- **Valoración nasal/sinusal:** Si se sospecha que el origen es mucosidad posterior.
- **Valoración digestiva:** En casos donde el reflujo gástrico sea el sospechoso.
- **Pruebas de alergia:** Para identificar irritantes específicos.



Qué puedes hacer mientras tanto

- **Dejar de fumar:** Es el factor que más influye en la desaparición de la tos.
- **Evitar irritantes:** Aléjate del humo, polvos, aerosoles y ambientes mal ventilados.
- **Hidratación:** Bebe agua suficiente para mantener las vías aéreas menos irritadas.
- **Seguir el tratamiento específico:** Ya sean inhaladores, medidas dietéticas para el reflujo o tratamiento nasal.



Mensaje final

La tos es un SÍNTOMA. No es normal que dure semanas. Poner nombre a la causa es el primer paso para tratarla y recuperar tu calidad de vida.

¿Te reconoces en este síntoma? Pide cita en tu centro de salud.

En el **NO ES NORMAL TOUR** realizamos espirometrías gratuitas y te orientamos sobre el siguiente paso asistencial.

Referencias: American Thoracic Society (ATS) (2013). An Official ATS Statement: Update on the Mechanisms, Assessment, and Management of Dyspnea and Chronic Respiratory Symptoms. American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 185(4), 435–452. Bousquet, J. et al. (2020). Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA) guidelines. Allergy, 75(10), 2439–2476. Global Initiative for Asthma (GINA) (2024). Global Strategy for Asthma Management and Prevention. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD) (2024). Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD. Irwin, R.S. et al. (2018). Diagnosis and management of cough. Chest, 153(1), 196–209. Morice, A.H. et al. (2006). ACE inhibitor cough: a review. Pulmonary Pharmacology & Therapeutics, 19(6), 357–362. Murray, J.F. & Nadel, J.A. (2022). Textbook of Respiratory Medicine. 7th ed. Elsevier. National Institute for Health and Care Excellence (NICE) (2023). Cough (acute and chronic). Polverino, E. et al. (2017). ERS guidelines for the management of adult bronchiectasis. European Respiratory Journal, 50(3). World Health Organization (WHO) (2021). WHO global air quality guidelines.