

# Época de tos irritativa: los médicos recomiendan paciencia y sentido común

Las causas son múltiples y los pacientes van a las consultas con mucha molestia

**ANTONI LÓPEZ TOVAR**  
Barcelona

Autodefinido en estas páginas como "hipocondríaco de manual", no es insólito que el radiofonista Jordi Basté se muestre intranquilo en antena por un molesto y constante cuadro de tos. Es excepcional, sin embargo, que una parte significativa de su equipo manifieste los mismos síntomas, al igual que una fracción de la audiencia. Se trata de casos de tos irritativa, que son abundantes en esta época del año y están llegando a las consultas médicas. Las causas pueden ser múltiples, según los especialistas, y la persistencia de los golpes de tos puede llegar a provocar fuerte malestar.

Según el Departament de Salut, la proliferación de brotes de tos no es excepcional para esta época del año en la que confluye una fuerte circulación de alérgenos —sobre todo, de parietaria—, las secuelas de los virus típicos del invierno y, en esta temporada, un incremento acelerado de los casos de tosferina. Jordi Mestre, vocal de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària, menciona también el factor climático: la falta de lluvias puede contribuir a cargar el ambiente, o el pasado episodio de polvo sahariano.

"Estamos viendo casos en las consultas, como siempre menos que en los años de la covid, pero de momento no es algo que alarme", afirma Mestre. Alguna guía clínica señala que deben transcurrir ocho semanas antes de ir al médico para tratar la tos irritativa en ausencia de otros síntomas. Este doctor entiende que no hay que esperar tanto, que hay que ir al centro sanitario



Los síntomas de la tos irritativa suelen durar entre dos y tres semanas

## Jordi Mestre: "Hay que tomar medidas de confort para suavizar la garganta y poder dormir mejor"

al cabo de dos o tres semanas aunque no se presenten síntomas de alarma como sensación de ahogo, fiebre, expectoración de sangre o pérdida de peso.

A fin de cuentas, la tos continuada irrita la mucosa faríngea y la tráquea, y el problema se alarga, aunque suele desaparecer

espontáneamente en unas tres semanas. Afecta tanto a niños como a adultos, es un cuadro muy molesto y hace que el paciente no pueda descansar bien. "Si no hay otros síntomas, mucha paciencia y sentido común", receta Mestre: "Hay que tomar medidas de confort para suavizar la garganta, como hacer vahos descongestionantes, tomar infusiones no excesivamente calientes porque el exceso de temperatura puede contribuir a la irritación, humedecer el ambiente, hidratarse o dormir de lado para descansar mejor".

En algunos casos, para reducir los ataques de tos irritativa se re-

comiendan jarabes de codeína, sujetos a prescripción médica. En tanto pueden presentar contraindicaciones y efectos secundarios, es importante no automedicarse, previenen los especialistas.

La tos es un mecanismo de defensa del organismo para limpiar de partículas la tráquea y la laringe. Es un síntoma, explica Mestre, y "puede tener, no decenas, sino centenares de causas". Virus respiratorios, gripe, tosferina, sinusitis, alergia... Ante esta multiplicidad es necesario personalizar el diagnóstico, indica el doctor. Por ejemplo, si hay sospecha de tosferina se

diagnostica mediante PCR. En los tres primeros meses del año se detectaron en Catalunya 7.230 casos de tosferina, pero únicamente el 60% fueron confirmados microbiológicamente.

La botánica Jordina Belmonte, que no tiene alergias, señala a la floración de determinados árboles como causante de sus problemas de tos irritativa. No es necesario ser alérgico para que pueda afectar. "Me he encontrado en esta época grabando vídeos en lugares donde hay chopos y que no me sale la voz, con problemas en la garganta. Esta irritación puede provocar mucha tos, una tos fuerte que parece que tienes que ahogarte", relata.

Según Belmonte, profesora de

## Jordina Belmonte apunta a plátanos y chopos como causantes de sus problemas

la UAB y coordinadora de la Red Aerobiológica de Catalunya, desde hace unas semanas los frutos de los plátanos —árboles abundantes en la ciudad de Barcelona— están cayendo y se están desintegrando. El viento levanta las partículas del suelo y las espere. En función de la cantidad de fruto que hayan producido, los problemas que ocasionen serán mayores o menores. Para evitarlos, Belmonte propone barrer bien las calzadas o podar los árboles antes de que caigan sus frutos.

También es la época en que los chopos esparcen sus diminutas semillas y la característica pelusa de color blanco, causando molestias respiratorias en personas que no tienen alergias. "Si tuviera que estar en un lugar con muchos plátanos o chopos, pondría una barrera física: una mascarilla, un pañuelo para proteger las vías respiratorias. Cuando ya te ha cogido irritación, un caramelo balsámico siempre ayuda a no tener tanta tos".

## Casi el 30% de los casos de tosferina en el 2023 se dieron en mayores de 15 años

**CELESTE LÓPEZ**  
Madrid

Pese a ser considerada una enfermedad infantil, la tosferina también afecta a los adultos. Casi el 30% de los casos contabilizados el año pasado (últimos datos globales disponibles) se dieron en mayores de 15 años (cuando pasan del pediatra al médico de familia),

siendo las franjas de entre los 35 y los 54 años las más afectadas, aproximándose al 12%.

Esta es una novedad respecto a olas anteriores, junto al incremento de casos, incluso en temporadas no habituales. El año pasado se registraron 2.560 casos de tosferina. En todos los grupos de edad se notificaron más casos en mujeres que en hombres, según los datos del Instituto de Salud

Carlos III. El 71,5% de los casos se dieron en menores de 15 años; con un incremento más que destacado en el grupo de entre 10 y 14 años, con el 36,3% del total.

La tosferina es una infección frecuente del tracto respiratorio (vías altas), muy contagiosa, causada por la bacteria *Bordetella pertussis* o *Bordetella parapertussis*. La presentación clínica depende de la edad y de los antecedentes de vacunación.

En adolescentes y adultos, la enfermedad suele cursar de manera leve, mientras que en los menores de seis meses, sobre todo en los menores de tres que aún no han recibido dos dosis de primovacunación, la tosferina presenta riesgo de complicaciones y

mortalidad. En el 2023, el 5,6% de los casos declarados de tosferina requirieron hospitalización. Los menores de un año registraron el

## En enero y febrero de este año se registraron unos 4.000 casos, frente a los 2.560 notificados en todo el año pasado

mayor porcentaje, con el 33,3% de casos hospitalizados, seguido de los adultos mayores de 50 años, con el 14,7%, según las citadas fuentes.

Globalmente, el 82,7% de los

casos confirmados notificados estaban vacunados (hasta el 92,9% de los casos en los menores de 15 años) y el 60,6% tenía cinco o más dosis de vacuna administradas.

El Instituto Carlos III advierte del incremento de la tosferina desde el final de la pandemia de la covid, tanto que en los primeros meses de este año se han notificado unos 4.000 casos, frente a los 2.560 casos registrados en los doce meses del año pasado.

La prioridad de los expertos en salud pública es que la población infantil se vacune, siempre que se pueda, a la edad indicada en calendario (2,4 y 11 meses) y que se ha perdido alguna dosis puedan identificarse para recibirla tan pronto como sea posible.