

P
H
C

TOS

La tos es un mecanismo de defensa del organismo que ayuda a mantener las vías respiratorias libres de secreciones o sustancias irritantes. Puede ser seca o productiva y aparecer por resfriados, gripe, alergias, reflujo, medicamentos u otras causas.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Tiene tos seca o con mocos?
- ¿Cuándo suele tener tos (noche/día)?
- ¿Cuánto tiempo lleva con la tos?
- ¿Toma más medicación?
- ¿Tiene más síntomas?
- ¿Sufre de alguna patología?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME A PREVENIR/MEJORAR LA TOS?

Beber abundantes líquidos templados (agua, infusiones de miel y limón) para fluidificar secreciones.

Chupar caramelos de miel, jengibre o pastillas sin azúcar para calmar la garganta.

Por la noche tomar 2 cucharadas de miel pura.

Las principales plantas medicinales con evidencia clínica y aprobación como medicamentos herbales para tratar la tos son la **hoja de hiedra (Hedera helix)**, el **tomillo (Thymus vulgaris)** y **Pelargonium sidoides**.

Se comercializan en distintas presentaciones —como jarabes, gotas y comprimidos— **elaboradas con extractos estandarizados**.



Saber más:



¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

- **Antitusivos** (dextrometorfano) para **tos seca** e irritativa que impide descansar.
- **Mucolíticos-expectorantes** (acetilcisteína, ambroxol) para **tos productiva** con mocos espesos.
- **Pastillas o sprays bucofaríngeos con anestésicos o antiinflamatorios** para la irritación local.
- **Antihistamínicos** si hay componente alérgico o goteo nasal.

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR TOS?

- Tos de **más de 3 semanas** o que **empeora**.
- Tos **con sangre, esputo purulento o mal olor**.
- **Dificultad respiratoria, sibilancias, dolor torácico o fiebre alta**.
- **Tos nocturna intensa** que impide dormir o provoca vómitos repetidos.
- **Pérdida de peso inexplicable, ronquera persistente o bultos en el cuello**.
- **Pus visible** en la garganta o **inflamación** marcada de ganglios.

¿CUÁLES SON LAS REACCIONES ADVERSAS DE LOS IECA?

Reacciones adversas: tos seca, potasio alto, mareo o cansancio por baja tensión, dolor de cabeza y cambios en el gusto. En raras ocasiones, pueden afectar al riñón o causar hinchazón, sobre todo en la garganta.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com