

Contra la tos, plantas medicinales

LA TOS ES UN MECANISMO DE DEFENSA QUE SIRVE PARA MANTENER DESPEJADAS LAS VÍAS RESPIRATORIAS Y EXPULSAR AL EXTERIOR LOS AGENTES IRRITANTES E INFECCIOSOS Y LA MUCOSIDAD.

La tos es un síntoma que comparten muchas enfermedades del tracto respiratorio como el catarro, la bronquitis, la gripe, el asma...no obstante, pese a que éste puede ser un síntoma de enfermedades graves, en la mayoría de los casos, la tos suele estar asociada a patologías leves, que no precisan un diagnóstico preciso, y que son una importante causa de automedicación. En cualquier caso, es recomendable dejarse aconsejar por el farmacéutico y, si la tos persiste, se debe acudir al médico.

La mejor forma de tratar la tos es conocer cuál es la causa que la produce. En determinados casos, cuando el médico lo considere necesario, puede prescribir diferentes medicamentos como antibióticos. No obstante, la causa de la tos en la gran mayoría de los cuadros clínicos es vírica y el tratamiento de elección es sintomático.

La tendencia terapéutica actual se inclina por no suprimir la tos productiva debido a la capacidad que tiene de limpiar las vías respiratorias. Para este tipo de tos pueden ser de ayuda productos mucolíticos y expectorantes que fluidifican las secreciones y ayudan a su expulsión. Éstos también pueden ser utilizados para transformar la tos improductiva en tos productiva. En el caso de que los accesos de tos sean continuos y frecuentes y causen otras molestias como dolor de cabeza, cansancio, insomnio o incontinencia urinaria para calmar la tos pueden ser utilizados productos antitusígenos. Gracias a las propiedades de distintos principios activos, como los mucílagos, los aceites esenciales, las saponinas...

que presentan algunas plantas medicinales, éstas pueden ser una buena alternativa para ayudar a tratar aquellos procesos que cursen con tos.

- **Drosera:** Tiene acción broncodilatadora, al actuar sobre el músculo liso bronquial, y antitusiva al inhibir el reflejo de la tos.
- **Saúco:** actúa directamente sobre el epitelio bronquial, aumentando la producción de las secreciones bronquiales (acción expectorante).
- **Menta y eucalipto:** son plantas tradicionalmente utilizadas como descongestivas debido a la riqueza en aceite esencial que presentan. Además, poseen propiedades antisépticas, balsámicas y expectorantes. Facilitan la expulsión de la mucosidad y calman la tos.

- **Tomillo:** el aceite esencial de tomillo presenta efecto aniséptico, antitusivo y expectorante. Ayuda a relajar la musculatura lisa de las vías respiratorias mitigando la tos.

- **Malvasisco, gordolobo y llantén:** las virtudes pectorales de estas plantas son debidas a su alto contenido en mucílagos que se caracterizan por tener una acción demulcente y emoliente. Son una buena alternativa para paliar la tos irritativa.

Expectoplus es un jarabe de Pharmasor, la División Farmacéutica de Soria Natural, que ayuda al funcionamiento del sistema respiratorio. Está elaborado a base de plantas medicinales (saúco, malvasisco, drosera, eucalipto, tomillo y menta), vitaminas, minerales y concentrados de frutas. Ayuda a expulsar la mucosidad, alivia la tos y suaviza el picor de garganta. +

