

➔ DOLOR DE GARGANTA: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



Problemas comunes en la infancia

¿QUÉ CAUSA EL DOLOR DE GARGANTA?

El dolor de garganta se produce generalmente por infecciones causadas por virus o bacterias. **Las infecciones por virus son la causa más frecuente en la infancia** y normalmente se acompañan de síntomas respiratorios como rinitis o conjuntivitis. La tos se relaciona más con este tipo de infecciones y no tanto con las bacterianas.

Las infecciones por bacterias están producidas principalmente por una bacteria llamada estreptococo, y son más frecuentes en mayores de 3-4 años. Su síntoma principal es el dolor de garganta.

Dado que en la mayoría de las ocasiones el dolor de garganta es consecuencia de una infección vírica, se resolverá por sí sola pasados unos pocos días sin complicaciones y sin necesidad de ningún tratamiento. Los antibióticos no son efectivos en las infecciones producidas por virus.



EVITA CONTAGIOS

- El lavado de manos es especialmente importante durante el tiempo en los que están presentes los síntomas. Lávatelas a menudo con agua y jabón y siempre después de toser, estornudar y sonarte.
- Al toser o estornudar, procura cubrir la boca y la nariz con el brazo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
- Utiliza preferentemente pañuelos desechables para sonarte los mocos y tíralos nada más usarlos.
- Mantente a la mayor distancia posible de las personas que presentan síntomas.



➔ DOLOR DE GARGANTA: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

- Evita fumar en su presencia y su exposición a ambientes con humo.
- Ofrécele alimentos y bebidas fáciles de tragar como yogur, caldos y sopas templadas. Es habitual que durante estos días tenga menos apetito y estos alimentos le ayudarán a mantener un buen estado de hidratación.
- En caso de que pueda, hacer gárgaras con agua, miel y limón varias veces al día puede aliviar las molestias al tragar.
- Favorece su descanso, permitiendo que se quede en casa: esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, se evitarán contagios a otras personas de su entorno escolar.
- En caso de dolor y malestar se puede recurrir al uso de medicamentos analgésicos como el paracetamol o ibuprofeno.



CONSULTA SI...

- Presenta dificultad para respirar.
- Observas que no puede tragar o babea en exceso, o si va aumentando de modo progresivo.
- Rechaza ingerir líquidos y alimentos de forma habitual durante un tiempo prolongado.
- Presenta fiebre superior a 38,5 °C durante más de 3 días.
- Aparecen manchas en la piel.
- Se observan cambios en el nivel de conciencia del niño/a, tendencia al adormilamiento o dificultad para mantener la atención.



INFORMACIÓN DE INTERÉS



Manejo de la tos
(i-botika)



Uso seguro
Paracetamol



Uso seguro
Ibuprofeno



Decálogo de la
fiebre (AEPap)



Decálogo de la
tos (AEPap)