

# ➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA EL DOLOR DE GARGANTA



Problemas comunes de salud

## ¿QUÉ ES LO QUE CAUSA EL DOLOR DE GARGANTA?

El dolor de garganta es un síntoma frecuente. La mayor parte de las veces se produce por una **infección vírica** que se acompaña con síntomas de resfriado, como mocos, lagrimeo, estornudos y congestión nasal. En estos casos lo que se tratan son los síntomas.

Solo en 1 de cada 10 personas, la causa de la infección es una bacteria, concretamente el *Streptococcus A*. Cuando esto ocurre, el dolor de garganta suele acompañarse con fiebre, inflamación de las anginas y no suele ir acompañado de los síntomas propios de un resfriado. Si existe sospecha de que la infección pueda ser causada por esta bacteria, se confirmará a través de una prueba sencilla en el centro de salud y se indicará cuál es el tratamiento indicado.

El abuso del tabaco, el consumo de alcohol, respirar aire contaminado, forzar la voz, respirar por la boca y algunas alergias también pueden producir molestias de garganta.



## 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.
- Hasta que te encuentres mejor, considera utilizar mascarilla si estás en contacto con otras personas.
- 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.



# ➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA EL DOLOR DE GARGANTA

## CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

- Evita fumar y exponerte a ambientes con humo.
- Se recomienda la realización de gárgaras con agua, miel y limón varias veces al día para aliviar las molestias al tragar.
- Para la tos seca con cosquilleo, son útiles las pastillas para la tos o caramelos duros.
- Aumenta la ingesta de líquidos. Los alimentos fríos o a temperatura ambiente reducirán la sensación dolorosa al tragar. Evita líquidos y alimentos calientes.



## CONSULTA SI...

- Notas dificultad para respirar.
- Tienes mucha limitación a la hora de ingerir alimentos incluso en forma líquida.
- Te aparecen manchas en la piel.
- La inflamación del cuello y/o garganta te incapacita para abrir la boca.



## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Uso seguro Paracetamol



Uso seguro Ibuprofeno