

→ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA EL DOLOR DE GARGANTA



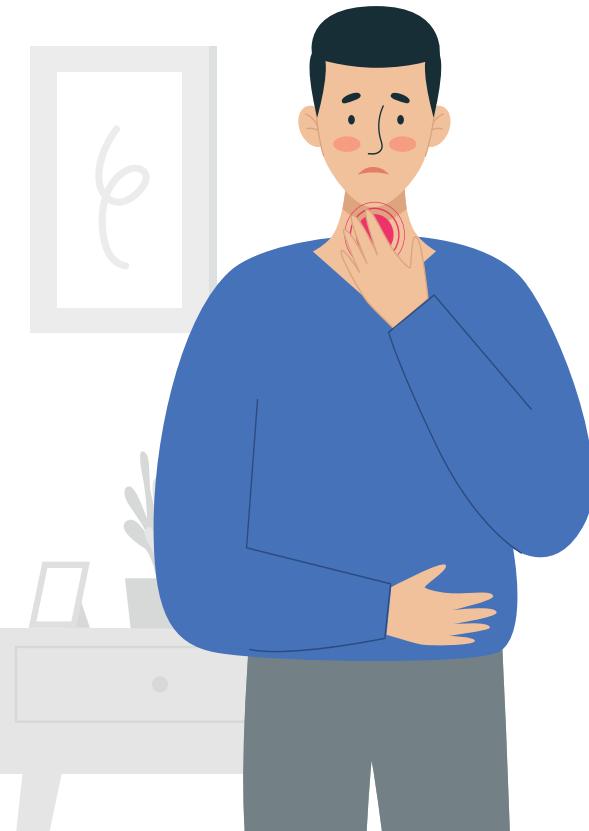
Problemas comunes de salud

¿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. Lávate las manos a menudo con agua y jabón y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
- 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 tiralos 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