

Recomendaciones Útiles: DOLOR DE GARGANTA

¿ 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 el tratamiento es sintomático.

Solo en 1 de 10 casos, el agente que causa la infección, es una bacteria concretamente, el Streptococcus A. En estos casos 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 que la infección pueda ser causada por este agente bacteriano, se confirmará el diagnóstico a través de una prueba sencilla en su centro de salud y se le indicará cual es el tratamiento indicado.

El abuso del tabaco, alcohol, respirar aire contaminado, forzar la voz, respirar por la boca, e incluso algunas alergias también pueden producir molestias de garganta

¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Para evitar contagios se deberán extremar las medidas de higiene especialmente durante el tiempo en los que se presentan los síntomas, evitando así que otros miembros de la familia padezcan la enfermedad
 - ★ Lavarse las manos a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
 - ★ Mantenerse a la mayor distancia posible (como mínimo 1 m) de las personas que presentan síntomas.
 - ★ Al toser o estornudar procurar cubrir la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
 - ★ Usar preferentemente pañuelos desechables para sonarse los mocos y tirarlo nada más usarlos.
- Evite fumar y la exposición a ambientes con humo.
- Se recomienda la realización de gargaras con agua, miel y limón varias veces al día para aliviar las molestias al tragar.
- Aumentar la ingesta de líquidos, los alimentos fríos o a temperatura ambiente reducirán la sensación dolorosa durante su ingesta. Evite líquidos y alimentos calientes.



¿CUANDO CONSULTAR POR SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Si nota dificultad para respirar
- ⚠ Si tiene mucha limitación a la hora de ingerir alimentos incluso en forma líquida.
- ⚠ Si le aparecen manchas en la piel
- ⚠ Si la inflamación del cuello y/o garganta le incapacita para abrir la boca



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo de la tos	Uso seguro paracetamol	Uso seguro ibuprofeno
		



- Podrás acceder a más información clara, independiente y útil sobre el uso seguro de medicamentos en el sitio web dirigido a la ciudadanía, i-botika.
- Accede al documento “ Decálogo de la fiebre” el sitio web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

