Know Your Medicine, Know Your Pharmacist • Know Your Medicine, Know Your Pharmacist • Know Your Medicine, Know Your Pharmacist •

Alivio Para el Dolor de Garganta

Elaborado por la Asociación Americana de Farmacéuticos
Mejorando el uso de medicamentos.
Avanzando la atención a pacientes.

¿Le duele la garganta? Bien, ciertamente usted no está solo. El dolor de garganta es común, tanto en los adultos como en los niños.

Conozca los hechos

Algunos dolores de garganta son causados por la irritación. Fumar, hablar en voz alta o gritar, beber alcohol o respirar aire demasiado seco y frío (o caliente) puede hacerle doler la garganta. Si padece de alergia, es probable que le duela la garganta con frecuencia.

Pero la mayor parte de los dolores de garganta son causados por una infección. La parte de atrás de la garganta es tibia y húmeda. Es el lugar perfecto para el desarrollo de virus y bacterias. Las infecciones de virus son los causantes del 85% al 90% de los dolores de garganta, mientras que las infecciones bacterianas causan el 10% al 15% restante. Un tipo de infección bacteriana es la llamada "faringitis estreptocócica" (strep throat). Es probable que el médico realice un cultivo de la garganta para saber si existen estreptococos; luego le prescribirá una medicina (un antibiótico) para tratarla. ¿Cómo se hace para decidir si un dolor de garganta es causado por el estreptococo? He aquí algunas pistas.

Cómo se siente.	¿Es probable que sea un virus?	¿Puede ser una faringitis estreptocócica?
El dolor de garganta apareció repentinamente y no tiene otros síntomas.		•
Tiene goteo nasal o la cabeza cargada.	•	
Tiene dolor de cabeza.	•	
Tiene mareos.	•	
Tiene fiebre (101 °F o más).	•	•
Tiene tos.	•	•
Tiene la voz ronca.	•	
Se siente mejor en 3 a 5 días.	•	

Cuidados para el dolor de garganta

Aunque los antibióticos hacen maravillas en la faringitis estreptocócica, no hacen nada para el dolor de garganta causado por virus o por irritación general. Pero hay cosas que usted puede hacer para sentirse mejor. He aquí algunas ideas.

- **Beba más líquido.** Agua, jugo de frutas y bebidas sin cafeína, son las mejores. Algunas personas dicen que las infusiones calientes (como una taza de té de hierbas con una cucharada de miel) son más calmantes. Trate de beber 8 a 12 onzas de líquido cada hora.
- **Mantenga la garganta húmeda.** Use caramelos medicados para la garganta, un trocito de hielo o barras de fruta congeladas. Consiga pastillas para la garganta que tengan mentol o benzocaína, porque también alivian el dolor.
- **Mantenga húmedo el aire que lo rodea.** Use un humidificador de niebla fría o un vaporizador en su habitación. Trate de darse una ducha caliente, que produzca mucho humo.
- **Haga gárgaras.** Cada 3 o 4 horas, haga gárgaras con un enjuague bucal suave o con agua tibia y sal (mezcle 1/2 cucharadita de sal en 1 taza de agua). No trague el enjuague bucal o el agua con sal. Nunca haga gárgaras con aspirina disuelta en el agua.
- **Use analgésicos (medicinas contra el dolor).** Tome un medicamento para el dolor que se venda sin receta, como el acetaminoféno o el ibuprofeno. Debido al riesgo del síndrome de Reye, nunca dé aspirina a los niños ni a los adolescentes. Use un atomizador analgésico (para aliviar el dolor) que contenga clorhidrato de diclonina.
- **Trátese bien.** Descanse mucho. Coma una dieta balanceada y saludable. Trate de no hablar. Presione un paño caliente y húmedo contra el cuello, o use una almohadilla térmica poniéndola en "caliente".

¿Debe consultar al médico?

Consulte a un profesional de la salud si tiene alguno de estos problemas:

- **Comienza a tener nuevos problemas en la garganta como:**
  - Dificultad para tragar (o mucho babeo en los niños pequeños).
  - Dificultad para respirar.
  - Ganglios sensibles o aumento de volumen de las amígdalas.
  - Pus en la parte de atrás de la garganta o parches blancos en la garganta o las amígdalas.
  - Tos con mucosidad de color verde, marrón o con sangre.
  - Ronquera de más de una semana de duración.
- **Se siente peor.**
  - El dolor de garganta es muy intenso o empeora rápidamente.
  - El dolor de garganta dura más de 3 días y no mejora.
  - Tiene una temperatura de 101 °F o más.
- **Observa otros problemas de salud como:**
  - Dolor de oídos.
  - Dolor en las articulaciones.
  - Una erupción roja y fiebre.
  - Enrojecimiento en los pliegues de la piel.
- **Tiene razones para preocuparse acerca de contraer una infección por estreptococos.**
  - Su dolor de garganta comenzó después de haber estado con alguien que tenía una faringitis estreptocócica.
  - Tuvo fiebre reumática o enfermedad cardíaca reumática, en el pasado.
  - Tiene un soplo al corazón.
  - Los dolores de garganta son frecuentes.

Mantenga su garganta sana (y no contagie a nadie)

Para mantenerse saludable y proteger a los demás, siga estos consejos:

- Lave sus manos con frecuencia usando agua y jabón.
- No comparta los utensilios usados para comer o beber.
- Cubra su boca al estornudar o toser.

Y para proteger su garganta de la irritación:

- No fume.
- Evite respirar en ambientes que puedan irritar su garganta.
- Beba seis a ocho vasos de agua por día.
- Respire por la nariz.
- Mantenga el ambiente de su casa húmedo y no demasiado caliente en invierno.
- Controle su alergia.
- Evite o limite el consumo de alcohol.
- Evite gritar.

Para más información

Para leer más acerca del dolor de garganta, visite nuestros sitios web:

- www.cepacol.com
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003053.htm

Esta información ha sido desarrollada y difundida por la Asociación Americana de Farmacéuticos mediante un subsidio educativo de Combe Incorporated, fabricante de los productos Cepacol®.

American Pharmacists Association™
Improving medication use. Advancing patient care.
APhA

Cēpacol®