



5 TIPS PARA ALIVIAR EL DOLOR DE GARGANTA

Un dolor de garganta puede convertirse en uno de los síntomas más incómodos y molestos de un resfriado, una alergia o una gripe.

Si tú o alguien de tu familia está batallando contra el dolor de garganta justo en este momento y al terminar de leer este texto, la Academia Americana de Médicos Familiares sugiere lo siguiente:

1. Bajo consulta médica previa, utilizar algún antiinflamatorio de venta libre, como naproxeno o paracetamol. **Nunca le des aspirina a los niños.**
2. Utilizar una **mezcla de 1 cucharadita de sal en una taza de agua caliente**, para preparar una reconfortante **solución para hacer gárgaras.**
3. **Chupar una golosina fría** (como una paleta helada), caramelos o pastillas para la garganta.
4. **Beber líquidos** de forma abundante.
5. Poner en marcha un **humidificador.**

Recuerda que tu garganta es un tubo que lleva la comida al esófago y el aire a tu laringe, que es donde se encuentran las cuerdas vocales. En términos médicos, a la garganta se le conoce como faringe.

Asimismo, no olvides que se puede tener dolor de garganta por varias razones. Son muchos los factores que pueden causar un dolor de garganta. Los virus (como los que causan los resfriados, la gripe y la **mononucleosis**) pueden ocasionar este malestar. Las bacterias (como las que causan la faringitis por estreptococo) también pueden dar lugar a dolor de garganta, al igual que fumar, respirar por la boca en la noche mientras duermes, respirar aire contaminado y las alergias al pelo o caspa de las mascotas, el polen y el moho.

El tratamiento depende de la causa. Para detectarla, tu médico puede hacer una prueba rápida para estreptococo, un cultivo de garganta o ambos. Una prueba rápida arroja resultados en muy poco tiempo (normalmente en un lapso de 15 minutos). Pero la prueba no mostrará si el dolor de garganta es causado por una bacteria diferente al estreptococo o por un virus. El cultivo de garganta tarda más tiempo (entre 24 y 48 horas), pero es más exacto. Si tu médico considera que puedes tener **mononucleosis**, es posible que te haga una prueba de sangre.

CLICKISALUD

