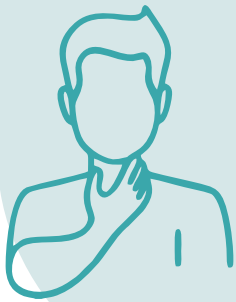
→ Recomendaciones de Autocuidado

Dolor de garganta



El dolor de garganta o faringitis se caracteriza por la inflamación y molestias al tragar o hablar, generalmente es causado por infecciones virales leves.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Hidratación constante:** beber líquidos suficientes para mantener la garganta húmeda.
- **Gárgaras de alivio:** realizar gárgaras con agua tibia y sal varias veces al día.
- **Reposo vocal:** evitar hablar en exceso o gritar para no irritar más la zona.
- **Control ambiental:** usar humidificadores y evitar ambientes muy secos o con calefacción excesiva.
- **Evitar irritantes:** no consumir alcohol, tabaco ni alimentos muy ásperos o picantes.
- **Caramelos sin azúcar:** emplear caramelos (excepto en niños pequeños por riesgo de atragantamiento) para estimular la producción de saliva.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico? Si el dolor persiste más de una semana, si tiene fiebre superior a 38,3 °C o si aparecen placas blancas en la garganta. Busque atención inmediata si hay dificultad severa para respirar o tragar, presenta ganglios muy inflamados en el cuello o si el paciente es menor de 3 años.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.