

2.6. Dolor de garganta

El **dolor de garganta** es muy frecuente. Puede haber muchas causas; la más habitual es una infección por **virus** (como el del resfriado) que a la vez produce mucosidad nasal, tos y, a veces, algo de fiebre. La mayoría se curan en 7-10 días. En estos casos, el tratamiento de elección es sintomático, ya que en las infecciones por virus los antibióticos no sirven.

Caso aparte es la **amigdalitis o faringoamigdalitis aguda o «anginas»**, que está producida por una bacteria (estreptococo). Suele empezar más bruscamente y, además del dolor, hay fiebre elevada, dolor de cabeza y dolor al tragar saliva. Aparecen placas de pus en la garganta y bultos (ganglios) en el cuello. No hay tos ni mucosidad nasal o es muy escasa.

También pueden ocasionar molestias de garganta: fumar, beber alcohol, respirar aire contaminado, algunas alergias, forzar la voz, respirar habitualmente por la boca e incluso los ácidos del estómago si refluyen hacia la garganta.

¿Qué puede hacer?

- Puede usar **paracetamol** para la fiebre o el dolor, a las dosis que le recomiende habitualmente su médico.
No dar aspirina a los niños.
- **No fume.**
- Haga gárgaras con agua con sal (1 cucharadita de sal por vaso de agua).
- Tome u ofrezca al niño **abundantes líquidos**.
- Chupe caramelos sin azúcar, pero evite que lo hagan los niños por el riesgo de atragantamiento.
- Lávese con frecuencia las manos, cúbrase la boca al toser o al estornudar para evitar el contagio. Evite frotarse los ojos.
- Los vahos y vaporizaciones (humidificador) pueden aliviar o prevenir algunas irritaciones de la garganta causadas por la respiración de aire seco con la boca abierta.
- Si el médico le receta antibióticos, aunque se encuentre bien en 2-3 días, es muy importante cumplir todo el tratamiento para evitar las recaídas y las complicaciones.
- Los niños pueden regresar a clase o a la guardería 24 horas después de ceder la fiebre o de haber iniciado los antibióticos.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sospecha que tiene «anginas».
- Si tiene fiebre superior a 38,5 °C, pus en la garganta, ganglios dolorosos en el cuello y dolor intenso al tragar.
- Si el niño tiene «anginas» a menudo (más de 4 veces en un año). En muy pocas ocasiones es preciso operar.
- Si aparecen erupciones en la piel.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000655.htm
- www.cdc.gov/spanish/especialescdc/antibioticos/
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/sore-throat/treatment.html>