

10 consejos para evitar y controlar la aparición de la faringitis aguda



- 1 Evita los ambientes muy contaminados.**
Si respiras aire con exceso de contaminación, puedes fomentar que los virus y las bacterias acumuladas en el aire entren en tu cuerpo y provoquen la aparición de faringitis.
- 2 Huye de los cambios bruscos de temperatura.**
Los ambientes secos por la calefacción o el aire acondicionado, así como la ingesta de comidas muy calientes o bebidas excesivamente frías pueden lesionar la mucosa de la faringe.
- 3 Protégete para evitar el contagio.**
Tápate la boca y la nariz al toser o estornudar, usa pañuelos desechables y lávate con frecuencia las manos para prevenir su contagio.
- 4 Mantén una adecuada hidratación.**
Bebe más líquidos de lo habitual, así como infusiones calientes. Realizar gárgaras con manzanilla o agua tibia y sal aliviará el dolor en tu faringe.
- 5 Refuerza tu garganta con una dieta rica en vitamina C.**
Los cítricos, las uvas y la miel protegerán tu organismo y ayudarán a mantener la garganta en buen estado.
- 6 Si fumas, deja el tabaco.**
Fumar puede producir malestar en varias partes del cuerpo, pero especialmente irrita los tejidos de tu garganta.
- 7 La bufanda, tu mejor complemento este invierno.**
En invierno, abrigate y sal de casa cubriéndote la garganta con una bufanda, o apuesta por una vestimenta que te cubra el cuello.
- 8 Consulta a tu farmacéutico.**
Antes de tomar productos bucofaríngeos con antisépticos o anestésicos para aliviar el dolor, consulta con un profesional sanitario.
- 9 Ante el menor síntoma, acude al médico.**
Si tienes dolor de garganta intenso, tus síntomas no mejoran después de tres o cinco días y aparece fiebre, consulta lo antes posible a tu médico de familia.
- 10 No te automediques.**
El consumo de antibióticos debe prescribirlo tu médico después de valorar tus síntomas.