

10 consejos ante la amigdalitis



- 1 Guarda reposo, sobre todo si tienes fiebre.**
El sueño es fundamental para mantener un sistema inmunológico saludable y para responder a las infecciones bacterianas y víricas.
- 2 Asegúrate de estar bien hidratado.**
Beber agua es indispensable para eliminar toxinas y recuperar el líquido que hayas podido perder durante el proceso infeccioso.
- 3 Elige bebidas frías o tibias.**
Evita las bebidas calientes que pueden irritar aún más tu dolor de garganta.
- 4 Realiza gárgaras con agua salada.**
Existen soluciones ya preparadas de agua de mar que pueden ayudarte a calmar el dolor de garganta.
- 5 Apuesta por una dieta blanda, que no moleste mucho al tragar.**
Puré, pasta o arroz son una buena opción al inicio de la enfermedad, pero debes ir realizando una progresión gradual en la ingesta de alimentos hasta llegar a una dieta general.
- 6 Evita el consumo de sustancias irritantes.**
El alcohol y el tabaco pueden hacer empeorar tus síntomas.
- 7 Mantén los espacios comunes bien ventilados.**
Evitarás que otros miembros de tu familia puedan contagiarse.
- 8 Sigue la medicación prescrita por tu médico.**
Cumple el tratamiento en la forma pautada por el médico, ya que no hacerlo puede ocasionar la pérdida de efectividad del medicamento y retrasar tu recuperación.
- 9 Visita al médico en caso de que los síntomas no hayan mejorado.**
El profesional médico determinará, tras una nueva exploración, el tratamiento más adecuado para responder eficazmente a la enfermedad.
- 10 Acude a urgencias si aparecen signos de gravedad o de complicación.**
Hazlo lo antes posible para descartar otras enfermedades asociadas.