

Faringitis y laringitis

i

Inflamación e irritación de garganta (mucosa faríngea o laríngea)

Síntomas: fiebre y malestar general, irritación y enrojecimiento de la mucosa, disfagia (dificultad para tragar), odinofagia (dolor al tragar), tos seca, insuficiencia respiratoria nasal, carraspeo frecuente y halitosis (mal aliento).

En **laringitis**, además: disnea (dificultad para respirar), disfonía o afonía (dificultad o imposibilidad para emitir sonidos)



¿Cómo prevenirlas?

Hay que tener cuidado con:

- Frio
- Polvo
- Disolventes, vapores
- Polución
- Polución
- Aire acondicionado
- Humos



Debes acudir al médico si presentas

- Fiebre de más de 38°C
- Placas blanquecinas en la garganta
- Dolor al tragar más fuerte de lo esperado
- Dolor constante y no sólo al tragar
- Fatiga al hablar
- Afonía o disfonía que dura más de 4 días
- Afonía de aparición repentina
- Posibles ganglios inflamados en el cuello
- Síntomas que aparecen de forma brusca
- Síntomas de más de 3 o 4 días de evolución
- Dolor de oídos o inflamación de los senos nasales (sinusitis)
- Problemas para respirar (disnea)



**Ante cualquier
duda consulta
a tu farmacéutico**

Tu farmacéutico te recomienda



En faringitis

- ✓ Ingiere **alimentos blandos** y evita que estén demasiado calientes o fríos
- ✓ **Bebe agua** para hidratar y humectar la mucosa (no uses cítricos)
- ✓ Ventila la habitación y **humidifica el ambiente**
- ✓ **Evita calefacciones de aire**, secan el ambiente
- ✓ **Evita consumir irritantes:** tabaco, alcohol, picantes...

En laringitis... cuida tu voz

- ✓ **Duerme las horas necesarias** y descansa la voz 3 o 4 días
- ✓ **No hables** mientras levantas peso
- ✓ **Habla bajo**, pero no susurres
- ✓ Cuidado con los **cambios bruscos de temperatura**
- ✓ **Evita la respiración bucal:** sueño, deporte...