

## 2.6. Dolor de garganta

El **dolor de garganta** es muy frecuente. Puede haber muchas causas, la más habitual es una infección por un **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** o **ibuprofeno** para la fiebre o el dolor, a las dosis que le recomiende habitualmente su médico.
- **No dar aspirina a los niños y menores de 16 años.**
- **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 con el brazo 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 le recetan 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/a 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 o la niña tiene anginas a menudo (más de 4 veces en 1 año). En muy pocas ocasiones es preciso operar.
- Si aparecen erupciones en la piel.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://salud.nih.gov/articulo/como-aliviar-el-dolor-de-garganta/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000655.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/dolor-de-garganta/?adfree=true>
- <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/community/sp/for-patients/common-illnesses/sore-throat.html#:~:text=El%20dolor%20de%20garganta%20puede%20ser%20un%20s%C3%ADntoma%20de%20infecci%C3%B3n,Moqueo>

