

Remedios caseros para el dolor de garganta



Aprenda algunos consejos útiles para calmar el dolor de garganta con remedios caseros y averigüe cuándo necesita atención médica en lugar de tratarla usted mismo.

¿Cómo se quita el dolor de garganta?

Para calmar su dolor de garganta en casa, puede utilizar estos remedios:

Medicamentos para el dolor: Tomar medicamentos para el dolor como acetaminofeno (Tylenol) o ibuprofeno (Motrin o Advil) puede ayudar a aliviar el dolor de garganta. La aspirina puede ayudar a los adultos, pero nunca debe administrarse a niños menores de 18 años.

Bebidas calientes y sopas: beber bebidas calientes o comer sopa a base de caldo (sobre todo la de pollo) es un remedio eficaz para la garganta que se ha utilizado durante muchos años.

Miel en el té caliente o el agua caliente: La miel es una manera natural y eficaz para calmar un dolor de garganta. Mucha gente bebe el té caliente con miel o simplemente disuelve la miel en agua caliente para aliviarse. También se le puede agregar un poco de jugo de limón. La miel puede cubrir la garganta, aliviando el dolor y la irritación temporalmente. Debido a que los efectos pueden ser de corta duración, puede que tenga que beber varias veces durante el día para obtener un alivio óptimo. Sin embargo, la miel nunca debe administrarse a un niño menor de 12

meses, ya que puede contener esporas de botulismo, las que sin embargo no son un peligro para los niños mayores o adultos.

Alimentos y Bebidas Frías: El agua helada, los helados y los batidos, también son remedios eficaces para el dolor de garganta, al igual que los cálidos.

Gargarismo de agua salada caliente: Los adultos y los niños mayores pueden aliviar el dolor de garganta haciendo gárgaras varias veces al día con agua salada tibia. Para crear la mezcla correcta, puede disolver 1/2 cucharadita de sal en una taza de agua tibia.

Humidificador: Utilizar un humidificador es otro remedio eficaz para el dolor de garganta. Se pondrá una cantidad de humedad extra en el aire lo que ayudará a evitar que su garganta esté demasiado seca, especialmente por la noche.

Lea también: [8 remedios naturales para aliviar el dolor de garganta](#)

¿Cómo saber si necesito atención médica para el dolor de garganta?

La mayoría de los dolores de garganta son causados ??por el resfriado común o la gripe, pero también pueden ser causados ??por condiciones que requieren tratamiento, incluyendo el estreptococo y otras infecciones graves.

La garganta estreptocócica debe ser tratada con antibióticos para prevenir complicaciones muy graves como la fiebre reumática.

Si usted tiene estos síntomas, tendrá que consultar a su proveedor de atención médica para que pueda determinar qué tratamiento es el mejor para usted:

- Los síntomas de la garganta estreptocócica incluyen fiebre, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones o dolores musculares, erupciones cutáneas o ganglios linfáticos inflamados en el cuello.
- Si su dolor de garganta dura más de unos días o es tan grave que es difícil de tragar, debe consultar a su proveedor de atención médica.
- Si su garganta le duele tanto que tiene dificultades para abrir la boca o es significativamente más dolorosa en un lado de la garganta que en el otro, busque atención médica de inmediato.

Referencia

[Faringitis-dolor de garganta](#). Medline Plus Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. Institutos Nacionales de Salud.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.