

Remedios para el dolor de garganta que realmente funcionan y dos que usted debería evitar



Su pobre garganta está adolorida. ¿Hay algo que pueda ayudar? El médico de medicina familiar en Cleveland Clinic, Daniel Allan, MD, comparte los remedios caseros más efectivos para el dolor de garganta además de aquellos que no lo son.

Cómo deshacerse de un dolor de garganta: 6 remedios caseros que debes probar

1. Líquidos calientes y fríos

Recomendación: Tome bebidas calientes, como té o sopa de pollo. O pruebe líquidos fríos, como agua con hielo o paletas heladas.

Consejo del médico: Los líquidos ayudan a limpiar las membranas mucosas, hacen que todo fluya y previenen la sinusitis. Las temperaturas cálidas también pueden reducir la tos al calmar la parte posterior de la garganta. Pruebe de las dos maneras — tanto tibio como frío para ver qué funciona mejor para usted.

2. Hacer gárgaras

Recomendación: Disuelva $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal – o una cantidad similar de bicarbonato de sodio – en un vaso de agua tibia. Haga gárgaras con la mezcla (pero no trague) y repita cada tres horas para un remedio natural para el dolor de garganta.

Consejo del médico: El agua salada puede ayudar a reducir la hinchazón y la irritación en su garganta. El bicarbonato de sodio también alivia la garganta, rompe la mucosidad y puede ayudar con la acidez gástrica irritante en la garganta.

3. Antihistamínicos y analgésicos a la venta sin receta médica

Recomendación: Un antihistamínico puede atenuar o aliviar el dolor de garganta. El acetaminophen, ibuprofen, y naproxen también ayudan con el dolor que se encuentra un poco más profundo en las glándulas y otras partes del cuello.

Consejo del médico: Las histaminas son sustancias químicas que ayudan a su sistema inmunológico a combatir sustancias extrañas. Pero en casos extremos, pueden causar síntomas adicionales (como congestión y goteo nasal) que pueden empeorar el dolor de garganta. Los antihistamínicos pueden contrarrestar esta reacción exagerada.

4. Vapor y humedad

Recomendación: Tome una ducha caliente. Cuando haya mucho vapor, inhale el vapor.

Consejo del médico: El vapor afloja la mucosidad y puede hidratar y aliviar el dolor de garganta.

5. Ponche caliente

Recomendación: Un ponche caliente es una bebida hecha con agua, whisky, miel y jugo de limón y se sirve caliente. Algunas personas agregan especias, como canela, nuez moscada o jengibre.

Consejo del médico: Los ponches calientes pueden ser muy relajantes. Este es el por qué: **La miel** cubre su garganta y la calma al reducir la irritación. La miel también tiene propiedades antibacterianas y la dulzura puede calmar los extremos nerviosos de la garganta y reducir la tos. **El whisky** (una pequeña cantidad; demasiado te puede deshidratar) rompe y diluye la mucosidad. El whisky también dilata los vasos sanguíneos en la superficie de la garganta para que las células inmunes en la sangre puedan multiplicarse y pelear la infección. **Las especias** estimulan la producción de saliva, mejorando tanto la hidratación como el flujo de mucosidad en su garganta.

6. Descanso

Recomendación: Ponga la cabeza sobre su almohada a una hora decente y cierre los ojos. Repetir según sea necesario.

Consejo del médico: No subestime el descanso físico de su cuerpo y su voz. Pero tenga cuidado: acostarse completamente plano a veces puede causar hinchazón debido a un aumento de la presión en la parte posterior de la garganta. En cambio, intente elevar la cama o siéntese apoyado o en una silla para aliviar el dolor y la incomodidad.

Dos remedios caseros que debe evitar

El Dr. Allan advierte que no todos los remedios para el dolor de garganta son iguales.

Él recomienda que evite estos dos:

- Vinagre de sidra de manzana – "Probablemente tiene algunas propiedades antibacterianas, pero eso no ayuda lo suficiente para el dolor de garganta."
- Aceites esenciales – "No han sido bien estudiados ni su seguridad o efectividad clínicamente comprobados."

Evite cosas que puedan irritar su garganta, incluyendo:

- Aire seco
- El fumar
- Alimentos ácidos o alimentos picantes
- Acostarse inmediatamente después de comer, especialmente si tiene reflujo ácido

Cuándo ir al médico sobre su dolor de garganta

El Dr. Allan dice que use el sentido común al decidir si buscar atención médica. Llame a un médico si usted:

- Tiene dolor de garganta severo, prolongado o que no mejora, o que se extiende hasta su oído.
- Tiene problemas para tragar, respirar o abrir la boca.
- Está tosiendo sangre o tiene sangre en la saliva.
- Siente los ganglios linfáticos agrandados o nudos en el cuello.
- Tiene manchas blancas en la parte posterior de la garganta o sarpullido, los cuales son posibles signos de faringitis estreptocócica o fiebre escarlatina.
- Tiene fiebre alta.
- Pierde la voz por más de una semana o dos.

Recuerde, cuando se trata de enfermedades, una onza de prevención vale una libra de ponches calientes. Lávese las manos con frecuencia. Y si se enferma, el Dr. Allan aconseja reemplazar inmediatamente su cepillo de dientes por uno nuevo y libre de gérmenes.