La faringitis

La **faringitis** es la inflamación de la[**mucosa**](https://es.wikipedia.org/wiki/Mucosa) que reviste la [**faringe**](https://es.wikipedia.org/wiki/Faringe). Generalmente le acompañan síntomas como deglución difícil, [**amígdalas inflamadas**](https://es.wikipedia.org/wiki/Amigdalitis) y [**fiebre**](https://es.wikipedia.org/wiki/Fiebre) más o menos elevada. Las más frecuentes causas de la faringitis son las infecciones víricas, y en algunas ocasiones, infecciones [**bacterianas**](https://es.wikipedia.org/wiki/Bacteria)o reacciones alérgicas.



CAUSAS:

* **Alergias**. Las alergias a la caspa de mascotas, el moho, el polvo y el polen puede causar dolor de garganta. El problema se puede complicar por goteo retronasal que puede irritar e inflamar la garganta.
* **Sequedad**. El aire seco en interiores, sobre todo en invierno, cuando los edificios se calientan, pueden hacer que su garganta se sienta áspera y rasposa, sobre todo en la mañana cuando te levantas. Respirar por la boca, a menudo debido a la congestión nasal crónica, también pueden causar sequedad de garganta, dolor de garganta.
* **Irritantes**. La contaminación del aire puede causar irritación de la garganta. La contaminación interior, como el humo del tabaco o de productos químicos, también puede causar dolor de garganta crónico. Masticar tabaco, el alcohol y los alimentos picantes también puede irritar la garganta.
* **Distensión muscular**. Gritar en un evento deportivo, tratar de hablar con alguien en un entorno ruidoso o hablar por largos periodos sin descanso puede resultar en un dolor de garganta y ronquera.

Síntomas:

* Fiebre
* Escalofrió
* Tos
* Nariz que moquea
* Estornudos
* Dolores en el cuerpo
* Dolor de cabeza
* Nauseas o vomito

Como prevenirla:

* Evitar comidas copiosas y grasas, o [**picantes**](http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/claves-de-la-comida-picante)**.**
* No tomar cafeína, bebidas gaseosas, ni alcohol.
* Prescindir del consumo de [**menta**](http://www.webconsultas.com/belleza-y-bienestar/plantas-medicinales/la-menta-frescor-y-salud-10109) o de chocolate.
* Evitar tumbarse hasta pasadas dos horas tras cada comida.
* Elevar el cabecero unos 10 cm.

Tratamientos caseros:

* **Mantener una adecuada hidratación**. Una forma de hacerlo es beber abúndate té con miel y limón, lo cual calmará y quitará el dolor de garganta.
* **También se pueden hacer gárgaras con agua tibia con sal**, utilizar un vaporizador también será muy buena opción; además comer caramelos duros también pueden suavizar el dolor de garganta.
* **Hay algunos casos en los que el médico tratante puede recomendar algunos medicamentos de venta libre**, como pastillas o aerosoles, los que pueden ser muy útiles para quitar el dolor de garganta.

Tratamientos clínicos:

Si el dolor de garganta lo están produciendo las bacterias, **el tratamiento indicado para la faringitis se hace mediante antibióticos**, tales como la [**penicilina**](http://es.wikipedia.org/wiki/Penicilina)**,**[**cefalexina**](http://es.wikipedia.org/wiki/Cefalexina) o [**amoxicilina**](http://es.wikipedia.org/wiki/Amoxicilina). Estos medicamentos solamente pueden ser recetados por el médico, pues sólo son efectivas contra las infecciones bacterianas y no cuando los dolores de garganta son producidos por virus. **Cuando una faringitis es causada por un resfriado común, no es recomendable de ninguna manera tratarlo con antibióticos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KVuGnalNiYE>