



## Consejos para aliviar la faringitis crónica

La faringitis crónica puede causar molestias persistentes en la garganta. Con estos consejos, puedes reducir los síntomas y mejorar tu bienestar:

### Evita sustancias irritantes

- No fumes ni consumas alcohol, ya que irritan la mucosa faríngea.
- Reduce el uso de fármacos que resecan la garganta (consulta a tu médico si tienes dudas).
- **Evitar comidas picantes, muy saladas o ácidas**, ya que pueden irritar la garganta.

### Protege tu garganta

- En invierno, abrígate bien, especialmente el cuello con bufandas o cuellos altos.
- Evita los cambios bruscos de temperatura y los ambientes secos causados por calefacción o aire acondicionado.
- Ventila bien los espacios cerrados, sobre todo si usas calefacción o aire acondicionado.
- Evita la exposición a ambientes contaminados o con mucho polvo.

### Hidratación y alimentación

- Bebe agua frecuentemente para mantener la garganta hidratada.
- Evita caramelos de menta, mentol o eucalipto, ya que pueden resecar la mucosa orofaríngea.
- Consume alimentos ricos en **vitamina C** (cítricos, kiwi, uvas, miel) para reforzar las defensas de la garganta.

### Evita el carraspeo

- No aclares la garganta ni carraspees repetidamente. En su lugar:
  - Bebe pequeños sorbos de agua.
  - Haz gárgaras con agua templada.
  - Si es inevitable, hazlo de la manera más suave posible.

### Ejercicios de Relajación de la Garganta

Añadir ejercicios para reducir la tensión en la garganta puede ser beneficioso:

- **Ejercicios de respiración profunda** para relajar la zona faríngea.
- **Tragar saliva lentamente** varias veces seguidas para humedecer la garganta.
- **Masajes suaves en el cuello** para aliviar la tensión muscular.
- **Hablar a un volumen moderado.** Evita gritar o hablar en exceso para no forzar la garganta.
- **Usar un tono natural.** Evita hablar en un tono muy agudo o grave, ya que puede irritar la mucosa.
- **Descansar la voz si sientes fatiga.**



### Métodos para aliviar la irritación

- Usa **vahos** tradicionales o dispositivos como **Respirator**©, con precaución en niños y personas mayores para evitar quemaduras.
- Como alternativa, puedes emplear **nebulizadores eléctricos**.

### Prevención de infecciones

- Tápate la boca y la nariz al toser o estornudar.
- Usa pañuelos desechables.
- Lávate las manos con frecuencia para evitar contagios.

### Consulta con un especialista

- Si los síntomas persisten o empeoran, consulta con un médico.
- **No te automediques con antibióticos**, ya que pueden no ser necesarios y generar resistencia bacteriana.