

DOLOR DE GARGANTA: GUÍA DE CONSEJOS Y CUIDADOS AL PACIENTE PARA UNA ATENCIÓN SEGURA Y DE CALIDAD

ROSA ORTA ALAVA, PILAR BELZUNCE ALONSO
DUEs del Hospital Reina Sofía de Tudela

INTRODUCCIÓN:

El dolor de garganta es una patología banal, muy frecuente, que por lo general el paciente es capaz de resolver en su domicilio. Sin embargo en ocasiones puede complicarse, por lo que es importante que el paciente sepa reconocer los síntomas de alarma para que acuda a su médico y reciba una atención adecuada y de calidad.



MÉTODO:

El dolor de garganta se produce por una inflamación dolorosa de la parte posterior de la garganta, que incluye la parte posterior de la lengua, el velo del paladar y las amígdalas. Se caracteriza por malestar o picor de garganta, dolor al tragar y boca pastosa. Si se presenta de forma repentina puede acompañarse de fiebre, dolores musculares, rinorrea y tos. Suele ser causado por un agente infeccioso, la mayoría de las veces un virus. La mayor parte del tiempo el dolor es peor en la mañana y mejora a medida que pasa el día. ^(1,2)

Este póster ha sido diseñado como una herramienta de educación sanitaria dirigida a toda la población con el fin de que una patología banal como es el dolor de garganta, que en principio no necesita medicación ni asistencia médica, pueda resolverse en el domicilio.

En el caso de que aparecieran complicaciones, el paciente debería ser capaz de identificarlas y de actuar de la forma más correcta y segura para él, acudiendo a los servicios médicos de su comunidad.

OBJETIVOS:

Proporcionar al paciente una guía de consejos y cuidados relacionados con el catarro con el fin de que los pacientes aprendan a:

- identificar sus **síntomas**
- conocer las pautas de actuación que este proceso requiere
- conocer los signos de complicación o agravamiento que puedan requerir consulta médica.



RESULTADO:

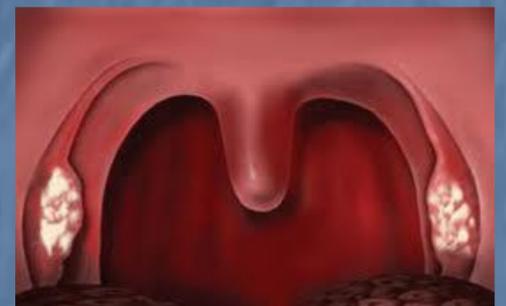
Ante un dolor de garganta el paciente debería seguir las siguientes **pautas de actuación**:^(1,2,3,4)

- Tomar las medidas higiénicas necesarias para evitar la transmisión de la infección a otras personas:
 - Lavarse las manos frecuentemente, ya que las manos son el principal vehículo de contagio.
 - Utilizar pañuelos desechables
 - Taparse la nariz al toser y/o estornudar.
- Descansar lo suficiente, especialmente mientras tiene fiebre.
- Beber más líquidos calientes. Las infusiones (Té con limón o manzanilla), añadiéndoles miel y los caldos suaves.
- No fumar ni respirar aire con humo de tabaco, ni frecuentar ambientes excesivamente cargados.
- No frecuentar sin necesidad lugares concurridos y aglomeraciones.
- Para aliviar las molestias de la tos, chupar caramelos duros o pastillas para la garganta puede ser muy refrescante, dado que incrementa la producción de saliva.
- Protegerse del frío y evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Hacer gárgaras varias veces al día con agua tibia con sal.
- Chupar caramelos duros o pastillas para la garganta puede ser muy refrescante, dado que incrementa la producción de saliva.
- Usar un vaporizador o humidificador de vapor frío para humectar y refrescar la garganta seca y dolorida. **Si padece asma consulte previamente.**



Todo lo que el paciente puede hacer para sentirse mejor es **tratar los síntomas** mientras dura el proceso: ^(1, 2)

- Los antibióticos no sirven para tratar los virus.
- Puede tomar **analgésicos y antitérmicos** siguiendo las instrucciones del prospecto (por ejemplo, el paracetamol). Este tipo de medicamentos le aliviará las molestias de garganta, por esto puede seguir tomándolo aunque ya no tenga fiebre.



Debería acudir al centro de salud en las siguientes situaciones:

- Si aparece tos húmeda y productiva con mucosidad verdosa.
- Si persiste fiebre superior a 38°C pasadas 48 horas con el tratamiento antes descrito.
- Si aparecen placas de pus en la garganta.
- Si tiene síntomas de deshidratación, especialmente si es una persona anciana.
- Si es una persona diagnosticada de enfermedad crónica como diabetes, bronquitis, asma, enfermedad renal o cardíaca o pacientes inmunodeprimidos.
- Si tiene dificultad respiratoria o sensación de falta de aire, dolor en el pecho o en el costado, si tiene un intenso dolor de cabeza o confusión, o presenta rigidez de cuello cuando dobla su cabeza hacia delante.
- En caso de empeoramiento del estado general.

CONCLUSIÓN:

La mayoría de las irritaciones de la garganta desaparecen pronto, suelen curarse en menos de una semana sin necesidad de antibióticos, con paciencia y algunos cuidados. Por eso si el paciente tiene una educación sanitaria de calidad, es capaz de tratarlas en su domicilio sin necesidad de recurrir a los servicios de salud, lo que supone un ahorro de tiempo y dinero tanto para el paciente como para el sistema de salud.

BIBLIOGRAFÍA:

[1] Programa Atenea del SNS-O, Protocolo de autocuidado de procesos agudos: guías para el paciente.

[2] Dolor de garganta (Faringitis). Disponible en: <http://www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/sintomas/dolor-de-garganta-faringitis/>. Acceso el 6 de abril de 2015.

[3] Dolor de garganta. Disponible en: <http://www.cdc.gov/gestmart/antibiotic-use/URI/sore-throat-sp.html>. Acceso el 6 de abril de 2015.

[4] Dolor de garganta. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/sorethroat.html>. Acceso el 6 de abril de 2015.