

# Recomendaciones Útiles Pediatría: DOLOR DE GARGANTA

## ¿QUÉ CAUSA EL DOLOR DE GARGANTA?

El dolor de garganta se produce generalmente por infecciones de la garganta causadas por virus o bacterias. Las infecciones por virus son la causa más frecuente en niños pequeños y suelen acompañarse de síntomas respiratorios como rinitis, tos, conjuntivitis.

Las infecciones por bacterias están producidas principalmente por una bacteria llamada estreptococo y son más frecuentes en niños mayores de 3-4 años. Su síntoma principal es el dolor de garganta.

Dado que en la mayoría de las ocasiones el dolor de garganta, será consecuencia de una infección vírica, esta se resolverá por sí sola pasados unos pocos días sin complicaciones y sin necesidad de ningún tratamiento. Los antibióticos no son efectivos en las infecciones producidas por virus.

## ¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- **Para evitar contagios** se deberán extremar las **medidas de higiene** evitando así que otros padezcan la enfermedad. Esta higiene es especialmente importante durante el tiempo en los que aparecen los síntomas.
  - ★ Lavarse las manos a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
  - ★ Mantenerse a la mayor distancia posible de las personas que no presentan síntomas.
  - ★ Al toser o estornudar procurar cubrir la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
  - ★ Usar preferentemente pañuelos desechables para sonarse los mocos y tirarlos nada más usarlos.
- **Ofrecer alimentos y bebidas agradables y fáciles de tragar** como infusiones, caldos, sopas, yogurt o helados tipo polo sin azúcar. Habitualmente durante estos días la niña/o, tendrá menos apetito y estos alimentos ayudarán a mantener un buen estado de hidratación.
- Hacer **gárgaras con agua, miel y limón varias veces** al día puede aliviar las molestias al tragar en los niños/as que pueden hacerlas
- **Favorecer su descanso**, permitiendo que permanezca en casa: esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará a otras personas en su entorno escolar.
- **En caso de dolor y malestar** se puede recurrir al uso de medicamentos analgésicos como el paracetamol e ibuprofeno.



## ¿CUANDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Siempre hay que consultar si el dolor de garganta afecta a un **menor de 2 años de edad**.
- ⚠ Si presenta dificultad para respirar.
- ⚠ Si nota dificultad para tragar, babeo excesivo o esta dificultad va aumentando de modo progresivo.
- ⚠ Si rechaza ingerir líquidos y alimentos durante periodos prolongados.
- ⚠ Si presenta fiebre superior a **38,5 °C** durante **más de 3 días**.
- ⚠ Ante la aparición de manchas en la piel.
- ⚠ Si observa cambios en el nivel de conciencia del niño/a, tendencia a estar adormilado o dificultad para mantener la atención.



## INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo de la fiebre (AEPap)	Decálogo de la tos (AEPap)	Para el manejo de la tos ( i-botika)	Uso seguro paracetamol ( i-botika)	Uso seguro ibuprofeno ( i-botika)
				

- Podrás acceder a más información clara, independiente y útil sobre el uso seguro de medicamentos en el sitio web dirigido a la ciudadanía, **i-botika**.
- Acceso al documento “*Para el manejo de la tos*” el sitio web **i-botika** (en euskara y en castellano)
- Accede al documento “*Decálogo de la tos*” el sitio web de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** (en euskara y en castellano)
- Accede al documento “*Decálogo de la fiebre*” el sitio web de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**

