



DOLOR DE GARGANTA E INFECCIÓN DE ESTREPTOCOCOS EN LA GARGANTA

Por lo general, un dolor de garganta es causado por un virus y está acompañado por un resfriado. Un dolor de garganta más persistente puede ser causado por la mononucleosis, una infección viral que puede durar semanas. Sin embargo, los dolores de garganta leves pueden ser causados por fumar, alergias, contaminación del aire, humedad baja (aire seco), por gritar e incluso por respirar por la boca al dormir. Esto sucede sobre todo en el caso de que la nariz esté tapada. Otra causa del dolor de garganta es el ácido estomacal que se devuelve hacia la garganta.

Los estreptococos en la garganta son causados por una bacteria llamada estreptococo. El estreptococo suele afectar a los niños entre las edades de 4 y 11 años más que a los niños más jóvenes o personas de mayor edad. Los síntomas de los estreptococos en la garganta comúnmente incluyen dolor de la garganta con fiebre, un recubrimiento blanco o amarillo de las amígdalas o ganglios hinchados. En los niños, los estreptococos en la garganta pueden estar acompañados por dolor de estómago, náuseas, vómitos o cansancio y falta de energía. El estreptococo en la garganta muy rara vez ocasiona congestión. Si tiene congestión y dolor en la garganta, lo más probable es que lo que le está causando malestar es un virus y no el estreptococo.

Para reducir las posibilidades de llegar a tener un dolor de garganta o estreptococos en la garganta, evite las cosas que le irriten la garganta, tales como fumar o gritar, y manténgase alejado de las personas con resfriados, estreptococos en la garganta o mononucleosis. Además, beba abundantes líquidos.

Si tiene un dolor de garganta viral, usualmente no tiene que ver a un proveedor de atención médica. Éstas son seis sugerencias para el tratamiento casero:

1. Haga gárgaras de agua tibia con sal, disolviendo 1/4 de cucharadita de sal en cuatro onzas de agua.
2. Para aliviar el malestar de la garganta, beba más líquidos y trate de aliviarlo con miel, limón o té de hierbas. Recuerde que no debe darle miel de abeja a un niño menor de un año de edad.
3. No fume ni se exponga al humo de cigarrillo de otras personas (no sea un fumador pasivo).
4. Para aliviar el dolor y reducir la fiebre, puede tomar acetaminofén (Tylenol), ibuprofén (Motrin), o aspirina. Recuerde que no debe darle aspirina a un niño ni a un adolescente.

5. Chupe pastillas para la garganta o pastillas para la tos de las que se consiguen sin receta, o chupe caramelos duros. Estos remedios no son recomendables para niños menores de 6 años.
6. Si cree que el ácido estomacal puede estar causando el dolor de garganta, tal vez quiera aprender más acerca de las agruras. Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise* y Kaiser Permanente si quiere consejos al respecto.

Si cree que tiene estreptococos en la garganta, llame a su proveedor de atención médica. No deje la cita para después ya que los estreptococos en la garganta necesitan ser tratados con antibióticos. Los síntomas de los estreptococos en la garganta incluyen dolor de garganta y dos de los siguientes tres síntomas:

1. Fiebre de 101 grados Fahrenheit o más
2. Un revestimiento amarillo o blanco de las amígdalas
3. Ganglios inflamados en el cuello

* * * * *

Use los recursos de Kaiser Permanente para obtener información confiable acerca de la salud:

- Visite nuestro sitio Web en **kp.org/espanol** para acceder a las enciclopedias de salud y de los medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.