

RESP

P
H
C

AFONÍA

Es la **pérdida** total o parcial de la **voz**, causada normalmente por la **inflamación** o **sobrecarga** de las **cuerdas vocales**.



Preguntas PHARMACARE

- ¿Cuál es su profesión?
- ¿Suele perder la voz con frecuencia?
- ¿Tiene dificultades para seguir su medicación o recomendaciones dietéticas?
- ¿Tiene alguna enfermedad diagnosticada?
- ¿Tienes algún tratamiento crónico?
- ¿Tienes alguna alergia?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME A PREVENIR LA AFONÍA?

Beber agua con frecuencia para mantener la garganta hidratada o ingerir alimentos ricos en agua como la sandía, tomar infusiones relajantes como la **manzanilla** (antiinflamatoria).

Evitar tabaco, alimentos que sean picantes, fritos, cítricos, tomate, vinagre, chocolate, café, alcohol, bebidas con gas, lácteos si aumentan moco, comidas muy frías o muy calientes, y alimentos muy secos o salados.

Prioriza agua, infusiones templadas, miel, alimentos suaves y una dieta antiinflamatoria para proteger la voz.



OTROS HÁBITOS:

Reposar la voz: hablar poco, no gritar y evitar susurrar.

Evitar ambientes con humo, polvo o aire muy frío o muy seco.

RESP

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO UTILIZAR?

- **Gárgaras con colutorios adecuados**, si la persona sabe hacerlas bien.
- **Aerosoles para la garganta**, útiles sobre todo en niños que no pueden hacer gárgaras.
- **Comprimidos bucofaríngeos** que se disuelven en la boca y actúan localmente, con: anestésicos locales (lidocaína, benzocaína), antiinflamatorios (enoxolona, flurbiprofeno) o antimicrobianos (clorhexidina).



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR AFONÍA?

- Si la **ronquera no mejora** después de dos semanas.
- Si hay **pérdida completa** de la voz durante más de 2-3 días.
- Si aparecen **ganglios inflamados** en el cuello.
- Si hay **dificultad para tragar**.
- Si aparece **tos con sangre**.
- Si el **dolor de garganta** es muy intenso.
- Si se **pierde peso sin causa** aparente.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIA

DEL
MER
CAT



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com