

P
H
C

DOLOR DE GARGANTA

Es una **molestia, dolor o picor en la zona faríngea**, que suele empeorar al tragar.



Preguntas PHARMACARE

- ☉ ¿Desde cuándo presenta el dolor de garganta?
- ☉ ¿Siente molestias al tragar alimentos?
- ☉ ¿Se acompaña de afonía?
- ☉ ¿Ha tomado algún medicamento más?
- ☉ ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN MEJORAR MIS SÍNTOMAS?

Beber abundantes líquidos templados (agua, infusiones de miel y limón).

Evitar **bebidas muy frías o muy calientes**.

Evitar **el tabaco, comidas picantes, alimentos muy duros o crujientes, y alimentos muy ácidos** (como el vinagre, zumo de tomate, etc).

Tener una **buena hidratación**, tomar bebidas tibias y alimentos fríos y blandos en la fase aguda.

Las **plantas antiinflamatorias** con evidencia científica **anti el dolor de garganta** incluyen principalmente **tomillo** (*Thymus vulgaris*),

salvia (*Salvia officinalis*), **malvavisco**

(*Althaea officinalis*), **regaliz** (*Glycyrrhiza glabra*), **jengibre** (*Zingiber officinale*),

equinácea (*Echinacea purpurea*) y **Curcuma longa**. Los productos herbales

estandarizados con control de calidad son preferibles a preparaciones caseras.



Saber más:



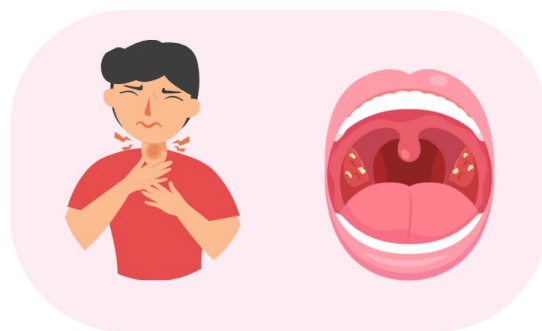
OTROS HÁBITOS:

Reposo de voz: hablar poco, evitar gritar o susurrar. Hacer **gárgaras con agua salada tibia** varias veces al día.

Humedecer el ambiente y evitar humo, polvo o aire muy seco.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR?

- **Pastillas bucofaríngeas con anestésicos locales** (lidocaína, benzocaína) y **antiinflamatorios** (flurbiprofeno).
- **Aerosoles para la garganta** con acción anestésica y antiséptica.
- **Analgésicos-antitérmicos** (Paracetamol o Ibuprofeno) para el dolor e inflamación.
- **Colutorios antisépticos** (clorhexidina) si hay placas o mal olor.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR DOLOR DE GARGANTA?

- **Dolor muy intenso** que impide tragar saliva o líquidos.
- **Fiebre alta** (>38,5°C) más de 2 días o aparición de **placas blanquecinas**.
- **Dificultad para respirar, abrir la boca o hinchazón en el cuello**.
- **Dolor unilateral** muy fuerte o que se **irradia al oído**.
- Síntomas tras **contacto con estreptococo** o en **pacientes de riesgo**.

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
CIADEL
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