

## ¿Gripe, resfriado común o infección de garganta? ¡No te confundas!

El dolor de garganta y la congestión nasal pueden ser síntomas de distintas enfermedades. ¡Descubre el porqué de tus síntomas y cómo aliviarlos!



¿Cuántas veces frente a los primeros síntomas de unas enfermedades de vías respiratorias alguien te ha recomendado tomar antibióticos, sin saber que podría tratarse de un padecimiento causado por virus?

Aunque el dolor de garganta y la congestión nasal son algunas de las afecciones respiratorias más comunes, éstas pueden deberse a diversas causas... ¡No te confundas!

Descubre si tienes una infección de garganta viral o bacteriana, si se trata de una gripe o un resfriado común. De ello dependerá tu pronta recuperación, ya que podrás seguir el tratamiento adecuado.

### **Tipos de padecimientos y ¡cómo deshacerte de ellos!**

¿Resfriado?

Si los síntomas que presentas son escurrimiento o congestión nasal y mucho estornudo, es probable que únicamente estés resfriado. ¡Sí! El resfriado por lo general no provoca fiebre ni dolores de cabeza. De hecho, este padecimiento no tiene cura y lo único que tienes que hacer es:

Descansar el mayor tiempo que puedas.

Tomar mucho líquido, por lo menos 2 litros de agua natural al día.

Abrigarte bien y no exponerte a cambios bruscos de temperatura.

Consumir muchas frutas y verduras para fortalecer tu sistema de defensas.

Consulta a un otorrinolaringólogo para saber si es conveniente tomar algún tipo de multivitamínico.

¿Gripe?

Si te duele la cabeza, tienes el cuerpo cortado, escurrimiento nasal, sufres crisis esporádicas de fiebre y escalofríos, es muy probable que tengas gripe.

La gripe es una infección de vías respiratorias ocasionada por distintos tipos de virus. De hecho, debido a que los virus de la gripe mutan con tanta facilidad aún no se ha podido crear una vacuna. Además, los virus de la gripe se transmiten de una persona a otra a través del aire, al ingresar por nariz o boca.

Para aminorar los síntomas y no agravar la enfermedad:

Guarda reposo el mayor tiempo posible.

Bebe muchos líquidos, por lo menos 2 litros de agua natural al día.

Hierve hojas de eucalipto en una olla con agua. Deja reposar unos segundos y realiza vaporizaciones: Cubre tu cabeza con una toalla –para evitar que se escape el vapor-, y haz respiraciones profundas por la nariz. Esto ayudará a aliviar la congestión nasal.

Consume frutas de temporada con niveles altos de vitamina C como limón, guayaba, naranja, piña y mandarina.

Si después de un par de días los síntomas no ceden, no dejes de consultar a un otorrinolaringólogo, ya que una gripe mal tratada puede desencadenar una neumonía o bronquitis.

¿Infección de garganta tipo bacteriana?

Cuando además del dolor de garganta hay otros síntomas como dolor y dificultar al tragar, fiebre, dolor de estómago y pérdida del apetito, náuseas, dolor de cabeza, inflamación y enrojecimiento de las amígdalas entonces se trata de una infección de la garganta tipo bacteriana.

Si la infección afecta principalmente la garganta y la faringe se trata de una faringitis. Si las amígdalas son las más afectadas se denomina amigdalitis. Ambos tipos de infecciones son causadas por bacterias estreptocócicas y son enfermedades contagiosas.

En estos casos, lo más recomendable es acudir con un otorrinolaringólogo, el especialista que decidirá cuál es el antibiótico y la dosis adecuada para ti. También:

Bebe muchos líquidos, por lo menos 2 litros de agua natural al día.

Consume –con medida- helado o paletas de limón. El frío y la vitamina C ayudarán a desinflamar tus amígdalas.

Si no presentas alergias o contraindicaciones, toma paracetamol para calmar la fiebre, el dolor de cabeza y las molestias musculares.

Hierve media cebolla pequeña y dos ajos. Licúa la mezcla y después cuélala. Agrega el jugo de dos limones a la infusión restante. Bébela de inmediato. Recuerda que el ajo es un antibiótico natural, por lo que este remedio es infalible!

¿Infección de garganta tipo viral?

Cuando se trata de una infección de garganta tipo viral, dentro de los síntomas predominan la congestión nasal, dolor de garganta, tos, ronquera y molestias oculares como ojos llorosos y picazón.

Para aliviar los síntomas:

Guarda reposo. No tienes que estar en cama, pero sí evitar ejercitarte.

Bebe por lo menos 2 litros de agua natural al día, para evitar deshidratarte.

Haz gárgaras de agua con sal para calmar el dolor de garganta.

Hierve hojas de eucalipto en una olla con agua. Deja reposar unos segundos y realiza vaporizaciones: Cubre tu cabeza con una toalla, para evitar que se escape el vapor y haz respiraciones profundas. Inhala por la nariz y exhala por la boca. Esto te ayudará a aliviar la sequedad de la garganta.

Recuerdo que debido a la similitud de los síntomas entre las enfermedades de vías respiratorias es muy importante que desde el inicio consultes a un especialista para que te explique cuál es el tratamiento correcto que debes seguir.