

## INFECCIONES RESPIRATORIAS E INFECCIONES SINUSALES

(Dolor de garganta y resfriados)

Es RARO que tenga que ir a una sala de emergencias por un resfriado, infección de los senos nasales o dolor de garganta. Muchas de estas infecciones provienen de un virus y ni siquiera necesitan un antibiótico.

Los síntomas de este tipo de infecciones incluyen dolor de garganta, dolor al Pasar saliva o comida, fiebre, ganglios del cuello inflamados o sensibles, secreción nasal, congestión o drenaje de los senos nasales, ronquera, estornudos, tos, dolores musculares o dolor en las articulaciones. El tratamiento en el hogar puede aliviar los síntomas hasta que pueda llamar a mi oficina para obtener más instrucciones.

- Beba muchos líquidos para ayudar a mantener la mucosidad fluida.
- Aplique calor húmedo (usando una toalla húmeda y caliente) en su cara durante 5 a 10 minutos, varias veces al día.
- Respire aire tibio y húmedo de una ducha de vapor, un baño caliente o una fregadero lleno de agua caliente. Evite el aire muy frío y seco. Considere usar un humidificador para aumentar la humedad en tu hogar.
- Utilice lavados nasales con agua salada (solución salina) para ayudar a mantener los conductos nasales abiertos y puedan eliminar la mucosidad. Puedes hacer gárgaras con agua tibia y salada. Esto puede ayudar con el dolor de garganta o el drenaje/ goteo posnasal.
- Si necesita sonarse la nariz, hágalo suavemente. Sonarse con fuerza puede hacer que la mucosidad espesa regrese a los senos nasales y bloquearlos. Mantener ambas fosas nasales abiertas al sonarse la nariz.
- Evite el alcohol (cerveza, vino y licores). Provoca hinchazón en el revestimiento de la nariz y las fosas nasales
- Pruebe medicamentos que pueda comprar sin receta en la farmacia para aliviar el dolor o la congestión nasal. Sea cuidadoso con las medicinas que compre. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta.  
No use el medicamento por más tiempo del que indica la etiqueta.
- Evite fumar o estar cerca del humo.

Los medicamentos disponibles sin receta pueden ayudar a aliviar el dolor y promover el drenaje de los senos nasales, ayudar con el dolor de garganta, mejorar la tos y ayudar con dolores musculares y articulares.

Puede:

- Probar un analgésico como Tylenol® o acetaminofén para aliviar dolor facial, dolores musculares, dolor en las articulaciones y dolor de cabeza.
- Para la congestión nasal, use un aerosol o gotas nasales. Hay un tipo descongestionante (como Afrin, Dristan o Neo-Syneprine) y un tipo aerosol de esteroides (como Nasacort). No uses el descongestionante más tiempo de lo que se indica en la etiqueta. El uso excesivo puede causar más congestión. Hace que tus membranas mucosas se hinchen más que antes de usar el spray si lo usa por mucho tiempo.
- Pruebe con un descongestionante oral para la congestión nasal o de cabeza. Proporciona alivio más duradero que los que se usan en la nariz, pero puede causar más efectos secundarios. Tenga precaución y hable con su farmacéutico si tiene presión arterial alta o problemas cardíacos antes de usar un descongestionante.

Intente usar un medicamento que ayude con el drenaje nasal y haga el moco menos espeso (esto se llama mucolítico). Guaifenesina (como Mucinex o Robitussin) es un mucolítico común. Los mucolíticos son a menudo combinado con supresores de la tos (como Mucinex DM o Robitussin DM).

- Las pastillas para la tos (ej. Halls) pueden ayudar a mantener la garganta húmeda y, a veces, ayudan con dolor de garganta.

Como dije antes, tenga cuidado con los medicamentos para la tos y el resfriado. Pueden no ser seguros para personas que tienen ciertos problemas de salud, así que verifique la etiqueta primero o hable con el farmacéutico. Si usa estos medicamentos, siga siempre las instrucciones.