



RECOMENDACIONES GENERALES RINOFARINGITIS

Qué es la rinofaringitis

Se trata de una enfermedad infecciosa de la vía respiratoria y se suele confundir con los catarros normales debido a que los síntomas como la tos, el dolor de garganta y la congestión están también presentes. El tiempo de recuperación es de 7 a 8 días, quedando las vías respiratorias con afecciones que tardarán en curarse hasta en una semana más.

Principales Síntomas

Los principales síntomas son la falta de energía del cuerpo, congestión nasal acompañada con irritación en los ojos, dolor en la garganta, afonía (ronquera) y fiebre en los primeros días y dolor en todo el cuerpo.

Tratamientos Principales

Los tratamientos se basan en lograr que sea el mismo organismo quien responda y cree por sí solo las defensas necesarias para la recuperación.

El primer tratamiento está basado en el uso de analgésicos, así como a higiene nasal. Es recomendable el reposo y la ingesta de abundante líquido -especialmente bebidas calientes-.

Este tipo de tratamiento es utilizado para la Rinofaringitis normal, aunque es posible encontrarse con Rinofaringitis Bacteriana, que es una versión más agresiva y puede requerir el uso de antibióticos.

Causas

La principal causa de la Rinofaringitis son los virus encontrados en el medio ambiente. Esto se debe a un bajo nivel defensas o exposición a cambios bruscos de temperatura generalmente.

Algunos remedios caseros para la Rinofaringitis normal

- Zumos de frutas, especialmente naranjas y mandarinas (preferiblemente calientes)
- Gárgaras con agua con bicarbonato o con limón
- Aportar el uso de miel en las bebidas ingeridas
- Hacer vaporizaciones constantemente con humidificador
- Hacer una limpieza de nariz con agua y sal (Se puede utilizar solución salina comercial)

Si en los primeros 3 días siente que agrava cada vez más, es posible que deje de tratarse de una Rinofaringitis normal y comience a tener una Rinofaringitis Bacteriana y es fundamental acudir a consulta para una revaloración y complemento del tratamiento.

USO DE SPRAY NASAL

Los aerosoles nasales vienen en dos tipos diferentes de recipientes: los cartuchos presurizados y los frascos atomizadores.

Pasos para utilizar un cartucho presurizado (Frascos a presión)

1. Suéñese la nariz suavemente para limpiar toda mucosidad antes de usar el medicamento.
2. Mantenga su cabeza erguida. Exhale lentamente.
3. Mantenga el cartucho como se indica en el diagrama al final de la página. Use el dedo para cerrar la fosa nasal del lado en que no recibe el medicamento.
4. Presione hacia abajo el cartucho a medida que comienza a inhalar a través de su nariz. Repita estos pasos para la otra fosa nasal.
5. Intente no estornudar o sonarse la nariz inmediatamente después de haber usado el aerosol.

Pasos para utilizar un frasco atomizador

1. Suéñese la nariz suavemente para limpiar toda mucosidad antes de usar el medicamento.
2. Quite la tapa. Agite el frasco. La primera vez que utilice el aerosol atomizador cada día, es posible que tenga que “prepararlo” rociando al aire algunas veces hasta que salga un vapor fino.
3. Inclíne su cabeza hacia adelante. Exhale lentamente.
4. Sostenga la parte de abajo del frasco atomizador con el pulgar en la parte inferior y con los dedos índice y medio en la parte de arriba. Use un dedo de la otra mano para cerrar la fosa nasal del lado en el que no recibe el medicamento.
5. Apriete el atomizador a medida que comienza a inhalar a través de la nariz. Intente no estornudar o sonarse la nariz justo después de haber usado el aerosol.

