



RECOMENDACIONES AMIGDALITIS

La amigdalitis es una infección directa de las amígdalas (Anginas) y produce dolor o ardor de garganta que se hace más intenso al tragar, las amígdalas presentan un color rojizo, recubriéndose de secreciones amarillas, blancas o grises y se acompaña de fiebre, inflamación de los ganglios del cuello, pérdida de apetito, decaimiento, dolor de cabeza, dolor de oídos y a veces, se pueden producir náuseas y vómitos. Normalmente no hay estornudos, mucosidad, congestión nasal o tos.

Como prevenirla

- Alimentarse bien, consumir frutas y verduras con vitamina C (Mandarina, Naranja, Limón)
- En lo posible, no tener contacto con personas que estén enfermas.
- No fumar o permanecer en lugares donde otras personas lo hacen.
- Mantener ventilados los espacios en donde se realizan las actividades diarias.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura

Tratamiento

- Se utilizan antiinflamatorios y calmantes como paracetamol, Ibuprofeno para el dolor.
- En ocasiones se administran antibióticos por 1 semana
- No se debe automedicar
- En caso de falta de mejoría con el manejo médico a las 48-72 hrs es necesario revisar en consulta médica.

Que hacer en casa si presentamos amigdalitis

- Tomar abundantes líquidos (sin hielo).
- Hacer gárgaras con agua con bicarbonato ayuda a las molestias.
- Guardar reposo.
- Comer alimentos blandos, como jaleas, sopas, flanes y mermelada de fruta.
- Evitar los alimentos duros, crujientes o picantes.