

# Algún caramelo y poco más

Cuando nos duele la garganta confiamos mucho en los comprimidos o enjuagues que venden en la farmacia. Sin embargo, está demostrado que no son tan eficaces como nos dicen.

Llega el invierno y con él parece que son más frecuentes las afecciones de garganta como dolor, picazón o irritación. Estos síntomas son típicos de la faringitis, la amigdalitis o el resfriado común, pero pueden tener otras causas como los cambios de temperatura, la sequedad del ambiente, la contaminación, el tabaco o las alergias. No solemos darle mucha importancia a esas molestias y, muchas veces, acudimos a la farmacia en busca de algún remedio de los que no necesitan receta médica. Para aliviar el malestar general, la irritación y el dolor se recomienda paracetamol e ibuprofeno. Pero, ¿qué hay de esos remedios que se anuncian para calmar la garganta?

La solución que primero se nos ocurre es echar mano de comprimidos, sprays o colutorios anti-sépticos. Pero, veamos lo que dice la ciencia de su efectividad.

## Un cóctel de varios ingredientes

Lizipaina, Strepsils... son algunas de las marcas más conocidas y que nos venden como remedios que, supuestamente, combaten las afecciones de garganta. Todos ellos tienen en común que son tratamientos tópicos, es decir, de uso



PRINCIPIOS ACTIVOS CONTRA EL DOLOR

**EFICACIA LIMITADA DE ANESTÉSICOS, CORTICOIDES...**

**Anestésicos, corticoides, analgésicos, antisépticos o enzimas son ingredientes que se combinan para elaborar estos fármacos. Veamos cuál es su utilidad.**

◆ Anestésicos locales como la lidocaína, tetracaína o benzocaína son compuestos que anestesian parcialmente la garganta.

◆ Combinación de anestésico y antiséptico. Amilmetacresol, alcohol diclorobencílico y lidocaína son la base de las conocidas pastillas de Strepsils. Algunos estudios, eso sí, financiados por el propio fabricante, mostraron que esta composición podría mejorar el dolor de garganta.

◆ Antisépticos como, por ejemplo, cetipiridinio, clorhexidina, hexetidina, decualinio o bacitracina se utilizan, pero no aceleran la curación. Es el caso de la Lizipaina que contiene el último de estos compuestos.

◆ Los antiinflamatorios pueden tener efectos adversos. Los que encontramos en enjuagues bucales o pastillas son el flurbiprofeno y la bencidamina.



**Hay otras formas de suavizar la garganta**

La efectividad de los remedios naturales no está demostrada para curar afecciones de garganta, pero algunos sí ayudan a mejorar o aliviar los síntomas y son más baratos que los fármacos.



**Infusiones ¡no muy calientes!**

Pueden ser de salvia, de malva o de regaliz, entre otras. Son agradables y alivian los síntomas, pero es mejor beberlas templadas para no irritar aún más la garganta. El regaliz debe usarse con cuidado, si se están tomando medicamentos como diuréticos, corticoides o laxantes.

➤ externo y local. Sin embargo, sus principios activos y su modo de empleo son distintos. Dependiendo de la forma de utilización, encontramos tres grupos principales de medicamentos:

- **Comprimidos:** Se dejan disolver lentamente en la boca y llegan a toda la garganta.
  - **Esprays:** Para pulverizar en el interior de la boca apuntando a la garganta. Parte del producto se pierde porque es inevitable tragarlo y solo una pequeña porción del medicamento se queda en la garganta.
  - **Colutorios antisépticos:** Su eficacia también es reducida debido a la náusea que, a menudo, se produce al llegar el producto a la garganta, con lo cual solo la parte anterior de la boca se beneficia de sus efectos.
- Sea cual sea su presentación, estos fármacos pueden llevar anestésicos,

corticoides, analgésicos, antisépticos o enzimas, si bien lo habitual es que sean una combinación de varios de estos compuestos (vea el recuadro *Eficacia limitada de anestésicos, corticoides...*).

**Mejor un caramelo**

Parece que la efectividad de estos medicamentos para acabar con el dolor de garganta no está demostrada rigurosamente y, además, su precio es elevado, si lo comparamos con el paracetamol, por ejemplo. Por tanto, su relación coste/eficacia no nos parece interesante.

La mayoría de las veces, lo único que funciona para sentir algo de alivio y calmar el picor es mantener la garganta hidratada; para ello, chupar un caramelo es muy eficaz y, desde luego, mucho más barato. También le servirá tomar líquidos como infusiones, aunque



### Miel y própolis, regalo de las abejas

Son bien conocidas las propiedades suavizantes de la miel, aunque no está demostrado que alivien el dolor. El própolis ayuda a combatir las bacterias, los virus y los hongos y tiene propiedades antiinflamatorias. Algunos estudios indican que puede resultar útil después de cirugías de la boca.



### Caramelos, la opción más barata

De miel, de limón... lo que más le guste. Su principal función es favorecer la producción de saliva que ayuda a lubricar. La saliva también contribuyen a eliminar microorganismos. Si es diabético o quiere guardar la línea, tómelos sin azúcar.



### Gárgaras con agua y sal, remedio de toda la vida

Son una solución utilizada desde siempre para aliviar la garganta. Su acción para reducir el dolor no está plenamente demostrada, pero es un remedio barato que no hace daño y puede servir de alivio. Disuelva una cucharadita de sal en un vaso de agua templada y haga gárgaras varias veces al día.

conviene que no estén demasiado calientes.

### Antibióticos, cuando hay bacterias, si no, no

El dolor de garganta es, en la mayoría de los casos, de origen vírico, sobre todo en niños y adolescentes, y, por ello, los antibióticos no sirven para curarlo, contrariamente a lo que se piensa con frecuencia. No obstante, hasta en un 20% de los casos puede ser debido a una bacteria y el antibiótico puede ser entonces necesario. Lo habitual es que en pocos días desaparezcan los síntomas por sí solos como mucho en una semana y, si no es así y el dolor empeora o se vuelve intenso, conviene que acuda al médico para descartar otros problemas más serios.

*En la mayoría de los casos, el dolor de garganta es de origen vírico y los antibióticos no sirven para curarlo*

## OCU-SALUD ACONSEJA

### Cómo aliviar los síntomas

A veces, es suficiente seguir sencillas pautas para que disminuyan las molestias en la garganta. Están al alcance de todos y cuestan muy poco.

- ◆ No fuerce la voz, evite el tabaco y los ambientes con humo. Y aléjese de los productos de limpieza irritantes.
- ◆ Tome líquidos para hidratar la garganta pero tenga cuidado con los alimentos o bebidas demasiado calientes que pueden irritarla. Es preferible tomarlos templados mientras duren las molestias.
- ◆ Los comprimidos para chupar ayudan a suavizar, pero no olvide que los caramelos hacen el mismo efecto y son más baratos. Las gárgaras con agua y sal suelen ser también eficaces.
- ◆ Utilice un humidificador de aire en casa si el ambiente es demasiado seco. Si no dispone de uno de estos aparatos, el vapor del cuarto de baño hace la misma función.
- ◆ Si tiene fiebre o malestar general, puede tomar ibuprofeno o mejor aún paracetamol. ❤