

CONSULTA DRS. NIETO S.C.

Especialista en Otorrinolaringología

PACIENTE:

C/ Asunción 31- 2º
41011 SEVILLA
Tfno.- 954270116
www.drnieto.es

RECOMENDACIONES FARINGITIS CRONICA

- Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar las bebidas muy frías o muy calientes.
- No fumar.
- Cubrirse la garganta y la boca, sobre todo en los ambientes fríos y secos.
- Evitar los ambientes poco ventilados o con humo.
- Beber gran cantidad de agua (8 vasos de agua a lo largo del día) y líquidos, no muy ácidos, ya que éstos resultan irritantes para la mucosa inflamada de la gargarea.
- Realizar inhalaciones con vapor de agua a las que se les pueden añadir esencias de eucalipto o mentol regularmente.
- Evitar la sequedad del ambiente, ya sea por el uso de aire acondicionado o de calefacción
- Tomar abundantes frutas y verduras.
- No hacer esfuerzos al hablar, es decir, no forzar las cuerdas vocales.