

FARINGITIS

La faringitis (inflamación de la faringe) es una de las enfermedades más comunes de la zona de la garganta, el oído y las vías aerodigestivas superiores. Describe la inflamación aguda o crónica de la mucosa que reviste la faringe.

Su incidencia varía según la época del año y la edad del enfermo, siendo más común en los niños. Constituye una de las consultas más frecuentes en medicina familiar y en otorrinolaringología.

Anatomía de la faringe

La faringe es un conducto formado por músculos, que comunica la nariz y la boca con la tráquea y el esófago. Se divide en tres partes:

Rinofaringe: la superior; está en relación con las cavidades nasales. Contiene la trompa de Eustaquio, que conecta con el oído.

Orofaringe: en el medio, en comunicación con la boca. Está separada de la rinofaringe por el paladar.

Hipofaringe: la inferior, que se continua con la laringe.

Forma parte, por tanto, del aparato respiratorio y del digestivo. Es esencial para funciones como la deglución de los alimentos, la respiración y la fonación. Además, contiene las amígdalas, que son un acúmulo de material linfático muy importante para proteger a la boca de posibles infecciones, por tanto, la faringe también está involucrada en el mantenimiento del sistema inmune.

Síntomas

En la mayoría de los casos los primeros síntomas de la faringitis son dolor de garganta y dolor al deglutir el alimento, acompañados de fiebre. El dolor puede irradiarse al oído y aumentar con los movimientos del cuello.

Al examinar la faringe se observan las paredes muy enrojecidas; las amígdalas presentan un aumento de tamaño y en ocasiones pueden estar recubiertas por pus.

Según la forma en la que comience a manifestarse la enfermedad se pueden distinguir dos tipos de faringitis: aguda y crónica. La faringitis aguda comienza de forma brusca y permanece varios días. Suele deberse a infecciones víricas, aunque frecuentemente se asocian virus y bacterias. Por el contrario, la faringitis crónica es una infección que permanece varias semanas. Normalmente se debe a determinados irritantes tóxicos (como tabaco o alcohol), factores ambientales (sequedad o humedad extremos, contaminación atmosférica...), y a otras enfermedades (como el reflujo gástrico, diabetes, o dislipemias).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Diagnostico

Para diagnosticar la faringitis es esencial la realización de un análisis de sangre, que orientará hacia la presencia de una infección vírica o bacteriana. Pero la clínica y la exploración física del paciente son suficientes para establecer ya un diagnóstico de faringitis.

Se pueden cultivar las secreciones faríngeas para obtener un diagnóstico definitivo (aunque a veces resulta innecesario, o incluso imposible, por no poderse obtener suficiente muestra). No es necesario practicar cultivos a familiares del paciente si están asintomáticos.

Prevención

En primer lugar, deben evitarse los agentes que pueden lesionar la mucosa faríngea, tales como el alcohol, el tabaco o las comidas muy calientes. Para prevenir la faringitis, es también muy importante el control adecuado de las enfermedades que pueden favorecer su aparición, como la diabetes mellitus o las dislipemias.

Se debe limitar el contacto con las secreciones faríngeas mediante el uso de guantes por parte del dentista, lavado de manos, y evitando compartir tazas o utensilios para comer con personas enfermas. Además, existe una vacuna para el virus de la gripe, que va a prevenir la infección por dicho virus.

Tratamiento

Higiénico

- Evitar exposición a humos (tabaco y ambientes cargados). Evitar bebidas frías o muy calientes. Evitar el tabaco, alcohol y cualquier sustancia irritante.
- Evitar respirar aire frío (siempre que se sale de un sitio caldeado mantener la boca cerrada). Evitar el aire acondicionado. Se recomienda humidificación del aire, aireación correcta, supresión de tensiones físicas y psíquicas.
- Evitar hablar mucho y muy fuerte (hablar a gritos).
- Lavados con suero salino de la faringe y las fosas nasales para arrastrar los agentes irritantes.
- Una buena hidratación (beber mucha agua y el empleo de humidificadores en el hogar) y reposo.

Dieta

Para la faringitis una dieta con alto contenidos en líquidos es lo mejor ya que mantiene la zona hidratada aliviando el picor, ayudando a disolver la concentración de mucosidad.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Por tanto, zumos, caldos y sopas son el mejor alimento. Los zumos, mejor de cítricos por su alto contenido en vitamina C, o acompañados con kiwis que contienen esta vitamina en alta dosis.

Otros alimentos contra la faringitis son los que contienen bastante zinc, que es un buen estimulante de las defensas, por ejemplo: higos, tomates, maíz y lechuga, que se pueden combinar en una buena ensalada. Así como aportes de vitamina A que trabaja haciendo equipo con el zinc para aumentar las defensas ya que éste ayuda a asimilarla.

Farmacológico

No existe un tratamiento inicial establecido para la faringitis. Se comienzan a tratar los síntomas que ocasiona la infección mediante:

- Analgésicos para calmar el dolor de garganta, como paracetamol e ibuprofeno.
- Antipiréticos para bajar la fiebre; se pueden emplear los mismos fármacos del punto anterior.
- Mucolíticos como la acetilcisteína, que disminuyan la viscosidad del moco faríngeo.

El tratamiento antibiótico es específico para cada uno de los gérmenes que infectan la faringe. Suele emplearse una penicilina, o un macrólido en caso de que el paciente sea alérgico a la penicilina. En cuanto a las penicilinas, suele usarse amoxicilina, ya sea en inyección intramuscular o por vía oral; este tratamiento se prolongará durante 10 días. Los macrólidos como la azitromicina son una buena alternativa. La eficacia clínica es similar en ambos antibióticos.

En el caso de que la infección sea por causas víricas el fármaco de elección es el aciclovir por vía oral.

Natural

La consideración terapéutica principal es el estado del sistema inmunitario del paciente. Si la función inmunitaria es adecuada, la enfermedad tiene una duración breve. Se debe potenciar la función inmunitaria para prevenir e incluso disminuir la duración de la enfermedad. Si la función inmunitaria está alterada, es necesario aplicar todas las medidas posibles para reforzarla.

VitProbio® (Nutrinat Evolution) que contiene:

- **Vitamina A o retinol:** su acción antioxidante ayuda a preservar y regenerar las mucosas respiratorias dañadas por un proceso infeccioso.
- **Vitamina C:** la deficiencia de vitamina C se correlaciona con las secuelas de la infección estreptocócica. Produce un efecto inmunopotenciador y una acción antihistamínica (antiinflamatoria) útil en procesos catarrales.
- **Vitamina E:** tiene un efecto antioxidante.
- **Complejo Vitaminas B:** estas vitaminas tienen un efecto neuroprotector, analgésico y antiinflamatorio.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Zinc:** aumenta la función inmunológica.
- **Cepas probióticas** que van a regenerar la flora intestinal y así reforzar las defensas.

Citrobionic® BIO (líquido) (Sanitas): Por su aporte de vitamina C y bioflavonoides. Se pueden realizar gárgaras con una solución diluida o tragar el contenido.

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): Nutrientes que proporcionan actividad antibacteriana y antiviral y refuerzan la función inmunológica.

Equinacea (*Echinacea purpurea*) (HealthAid): Los estreptococos segregan hialuronidasa para colonizar los tejidos; esta enzima es inhibida por equinácea y bioflavonoides. Además, la equinácea incrementa la fagocitosis, la actividad de los linfocitos citolíticos naturales y los niveles de properdina.

NK-Zell (Lusodiete): contiene hongos medicinales que ejerce propiedades antiinflamatorias e inmunomoduladoras para potenciar nuestro sistema inmune evitando así posibles recurrencias y cronificación de la inflamación sin generar respuestas desacerbadas de tipo alérgico. Hongos de especial relevancia son: Shiitake y Reishi.