



CUIDADOS DE PACIENTES DIAGNOSTICADOS DE FARINGITIS/LARINGITIS CRÓNICA

La faringo-laringitis crónica es una enfermedad de larga duración, que se manifiesta con síntomas como ronquera, tos seca, carraspeo episódico o continuo, sensación de cuerpo extraño, de excesiva mucosidad o de nudo en la garganta, disfagia o dificultad para deglutir, dolor al tragar, e incluso mal sabor de las comidas.

REALIZAR GÁRGARAS CADA 12-24 HORAS:

- PRIMERO CON 1 VASO DE AGUA + 2 CUCHARAS DE **BICARBONATO** (EXPULSAR)
- A CONTINUACIÓN CON **MIEL Y ZUMO DE LIMÓN** (INGERIR)

Es perjudicial para su enfermedad:

- Comer justo antes de acostarse. Tomar alimentos o bebidas muy frías o muy calientes.
- Comidas muy abundantes, rápidas y con bebidas con gas.
- Tabaco, alcohol, bebidas gaseosas, chocolate, fritos, café, té y grasas.
- Ejercicios que aumenten la presión abdominal. Usar prendas ajustadas. Obesidad.

Cuidados de la voz:

- No fume; evite las comidas picantes y bebidas muy frías o muy calientes.
- Evite los ambientes cargados de humo y/o polvos y gases de productos irritantes.
- Limite la cantidad de tiempo que habla, muy especialmente cuando padezca infecciones respiratorias de vías altas.
- Utilice un tono de voz e intensidad óptimo, ni grite ni chille, no ría demasiado fuerte. Evite hablar en un ambiente ruidoso. Disminuya la velocidad del habla y hable pausadamente.
- Evite el aclaramiento continuo de la voz, así como la carraspera y la tos.
- Evite hablar durante el esfuerzo físico.
- Evite posturas tensas al hablar, intente relajar los músculos de los hombros y cuello.