

## La faringitis y laringitis, comunes en verano

### **El uso del aire acondicionado incrementa los problemas de garganta en verano**

- **Recomiendan evitar el uso prolongado del aire acondicionado y, en todo caso, utilizar humidificadores para incrementar la humedad**
- **El frío, la humedad, el ambiente seco y la polución, principales factores que influyen en la inflamación de la faringe**

**Madrid, xxx de julio de 2016.** El uso del aire acondicionado incrementa los problemas de garganta en verano, según advierte la Sociedad Española de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza y Cuello (SEORL-CCC). Las variaciones bruscas de temperatura, por el contraste entre recintos cerrados con aire frío y las altas temperaturas de la calle, propician la aparición de faringitis y laringitis, así como alteraciones en la voz. Los otorrinolaringólogos recomiendan evitar el uso prolongado de estos aparatos, humedecer el ambiente con humidificadores y, proteger la garganta.

En verano “son comunes las consultas por faringitis y laringitis debido al uso excesivo del aire acondicionado”, indica el doctor Carlos Ramírez, miembro de la junta directiva de la SEORL. El aire frío expulsado por estos aparatos provoca “una serie de alteraciones en los sistemas de defensa naturales que tenemos en nariz y garganta, los cilios pierden movilidad y por tanto la circulación normal de la mucosa se vuelve más lenta o incluso cesa, lo que puede dar lugar también a la aparición de sinusitis y otitis”, apunta. Por otro lado, añade, “se genera un ambiente seco que también aumenta el daño de estos mecanismos de defensa”.

La faringitis, causante del 36% del consumo de antibióticos en España, según datos de la SEORL, es una de las causas más frecuentes de consulta médica, incluso en verano. “En esta época coexisten diferentes factores que pueden desencadenar una inflamación del tejido faríngeo como son los cambios de temperatura y el ambiente seco como consecuencia del aire acondicionado, así como la baja humedad”, afirma el doctor Ramírez. Además, aspectos como la polución también pueden influir. Los principales síntomas son la sequedad y molestias faríngeas, a veces, sensación de quemazón, así como carraspeo y exudado que desencadena una tos pertinaz. “Aunque si son casos más graves puede aparecer fiebre, escalofríos o cefaleas. Si hay persistencia de los síntomas será preciso visitar

al especialista para que indique el tratamiento más adecuado a seguir”, señala. Como la mayor parte de los casos suelen ser virales, “se indicará reposo relativo con antiinflamatorios. Si hay sospecha de origen bacteriano se usará además antibiótico”, destaca.

En cuanto a la laringitis, que es una inflamación de la mucosa laríngea, “son causadas principalmente por cambios bruscos de temperatura, así como por factores como el tabaquismo, la contaminación o vapores irritantes, entre otros”, subraya el doctor Ramírez. Los síntomas principales son la disfonía y la odinofagia. “La más habitual es la laringitis aguda”, indica. El tratamiento consiste en la administración de antiinflamatorios y antibiótico, si hay causa bacteriana.

### **Consejos de prevención**

Las medidas recomendadas por los otorrinolaringólogos para prevenir problemas de garganta durante el verano pasan por “evitar el uso prolongado del aire acondicionado y los cambios bruscos de temperatura”, explica el doctor Ramírez. Además, será preciso llevar a cabo una adecuada y constante hidratación, “para hacer frente a la sequedad del ambiente y, si es posible, usar humidificadores”, comenta. Por otro lado, concluye, también es importante el seguimiento de una dieta equilibrada, seguir medidas higiénicas habituales como el lavado de manos.

### **Para más información:**

**Carlos Mateos/Rocío Jiménez. COM SALUD.**

**Tels.: 91223 66 78/ 685 53 68 16**