



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

Dolor de garganta

Objetivos:

- Aprender a reconocer el dolor de garganta.
- Saber cuáles pueden ser las causas.
- Descubrir cómo evitarlo.

Contenidos:

- Con todos ustedes... ¡La garganta!
- ¿Qué es el dolor de garganta?
- ¿Qué he hecho para tener este dolor?
- Empezar el día con dolor de garganta
- Manchas blancas
- ¿Podemos evitar el dolor de garganta?
- A hacer gárgaras

Actividades:

- Bzzzzzz... (sólo en la web)
- Cierra la boca (sólo en la web)

Procedimientos:

- Lectura del texto.
- Reconocimiento y descripción.

El dolor de garganta

Manuel ha hecho un mordisco al bocadillo, mastica el trozo de desayuno que le ha quedado en la boca y, cuando ya lo tiene bien triturado, se lo traga. ¡Qué daño! ¿Qué es lo que le ha bajado por la garganta?

Manuel mira el bocadillo. No, no se ha confundido y se está comiendo el desayuno de un faquir, sino pan con queso.

Manuel tiene dolor de garganta. Hoy acabarse el bocadillo será tan duro como escalar la montaña más alta del mundo con chancletas.

Con todos ustedes... ¡La garganta!

¿Has pensado alguna vez en todo lo que llega a pasar por nuestra garganta? Por el cuello circula aire que entra y sale de nuestros pulmones, comida, saliva y, a veces, algún mosquito despistado.



La mayoría utilizamos la garganta para hablar y cantar. Se trata de una parte del cuerpo que no para de trabajar y que está en contacto con muchos elementos. Esto hace que se irrite o se inflame.

¿Qué es el dolor de garganta?

Como diría Manuel después de vivir un infierno intentando tragar el último trozo de pan: “Se tiene dolor de garganta cuando la garganta duele”.

Tiene toda la razón del mundo: el dolor de garganta es una molestia, dolor o picor que, a menudo, provoca que sea difícil de tragar. Se produce cuando se irrita o se inflama la garganta. A veces, puede ser la señal de que tenemos alguna enfermedad.

¿Qué he hecho para tener este dolor?

Se puede tener dolor de garganta por muchos motivos. En la siguiente lista, aparecen unos cuantos:



- Resfriado.
- Gripe.
- Diversas enfermedades.
- Respirar por la boca.
- Tragarse los mocos (a menudo, cuando estamos resfriados, notamos como los mocos nos caen por detrás de la nariz).
- Comer o beber alguna cosa excesivamente caliente.
- Algunas operaciones.
- Como consecuencia de otra enfermedad.

Empezar el día con dolor de garganta

¿Alguna vez te has levantado por la mañana con dolor de garganta o la garganta seca? Esto significa que, seguramente, **has dormido con la boca abierta**. En este caso, te irá bien beber agua o un zumo.

Ya verás como a medida que pasa el día, ya no tienes dolor.

Manchas blancas

Cuando aparecen manchas blancas en la garganta (pus o ampollas) o se tiene fiebre alta, debe visitarse al médico. En este caso, puede ser que también tengas dolor de oídos.



Podemos evitar el dolor?

El dolor de garganta **se puede pasar de una persona a otra**. Así, pues, debe evitarse beber del mismo vaso de alguien a quién le duele la garganta o toser sin taparse la boca.

Debe procurarse no comer ni beber nada que queme. La lengua también lo agradecerá. Tampoco te tragues los mocos ni grites todo el día.

A hacer gárgaras

Tengo dolor de garganta. ¿I, ahora qué hago? Si ya se tiene dolor de garganta, lo principal es **tener paciencia**. En pocos días se irá.

No hay nada que cure el dolor de garganta, pero hay remedios que ayudan a suavizar las molestias:

- **Beber líquidos calientes mezclados con miel.**
- **Hacer gárgaras** varias veces al día con agua tibia y sal o bicarbonato.
- En algunos casos, **comer helado**.
- **Lamer caramelos duros** (refrescan y ayudan a fabricar saliva). Eso sí, hay que ir con mucho cuidado cuando se comen caramelos ya que hay riesgo de atragantarse.
- Utilizar un **aparato que humedezca el aire** y refresque (sobretudo, cuando se respira con la boca abierta).
- Mientras se tenga dolor de garganta es bueno comer alimentos blandos, para que no nos rasquen tanto la garganta.
- Y ya sabes que puedes preguntar todo lo que quieras al farmacéutico o farmacéutica. Te aconsejará sobre remedios y medicamentos que ayudan a calmar el dolor y las molestias.

Las gárgaras de limón no son el remedio más adecuado en los casos de dolor de garganta. Si hay una irritación, el ácido de esta fruta encenderá aún más la zona afectada.