



Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía  
Otorrinolaringólogo  
NºCol:15-310/6679

## **Medidas útiles ante la faringitis crónica y sequedad de garganta y boca**

- Debe evitar ambientes secos : baje la calefacción en invierno y el aire acondicionado en verano.
- Recuerde que algunos medicamentos (antihistamínicos y diuréticos) producen mucha sequedad de mucosas y ello favorece los síntomas de la faringitis.
- Procure hacer vahos con eucalipto de vez en cuando y tome bebidas calientes (infusiones, té, poleos) en la medida de lo posible. Beba al menos 2 litros de agua al día.
- Evite ambientes con humo o irritantes químicos.
- Si tiene mucha sequedad en la boca, utilice como dentífrico KinHidrat y después delavarse los dientes enjuáguese con Xerostom (colutorio).
- Evite los caramelos de menta y caramelos con azúcar, al contrario de lo que pudieraparecer, éstos secan mucho la garganta.
- Recuerde que la faringitis es una enfermedad crónica y en ocasiones deberá tomar la medicación que le prescriba su médico.

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

**HM Modelo**  
**C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña**

**e-mail: [fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es](mailto:fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es)**  
**Telf: 981 147 320 / 695 960 619**