



LLEGA EL
OTOÑO
LLEGA EL
DOLOR de
GARGANTA

Tené en cuenta estos
CONSEJOS
para cuidar tu salud



CONSEJOS

Bebe agua no tan fría, para así, hidratar la zona y combatir la sequedad característica.

Tomá otros líquidos, como caldos, sopas o infusiones, pero tendrás que vigilar que no estén demasiado calientes para evitar empeorar la inflamación.



CONSEJOS

El tabaco y el alcohol resecan mucho esta parte del cuerpo, por lo que es mejor que dejes al margen estos hábitos que sólo van a recrudecer el estado.

Es importante no forzar la voz, gritar o hablar muy alto, ya que repercute negativamente y puede provocar afonía.



CONSEJOS

Hay que intentar que nuestra casa o la oficina se encuentren bien climatizadas.

La calefacción del lugar debe estar a una temperatura media entre los 20° ó 22°, pues un calor excesivo tiende a reseca las mucosas.