

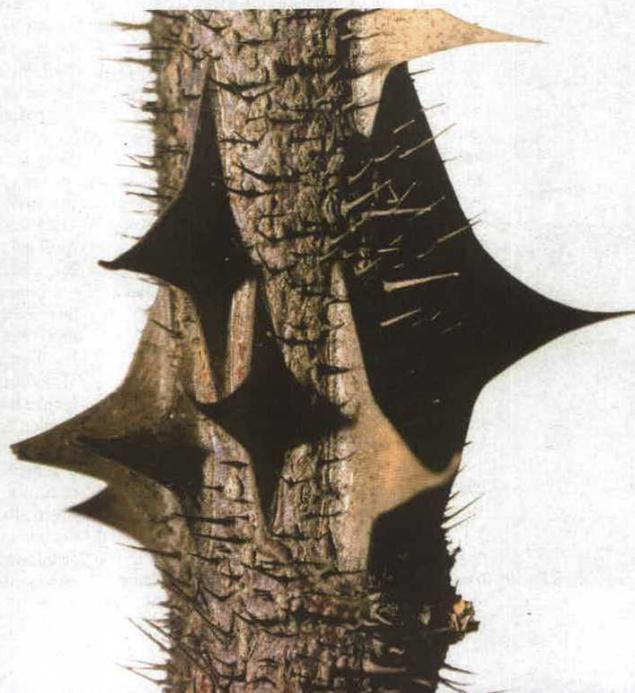
<b>es</b> ESTILOS DE VIDA	Tirada: <b>320.796</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>264.085</b>	Espacio (Cm_2): <b>715</b>	
<b>Nacional Información General</b>  <b>Semanal</b>	Audiencia: <b>924.297</b>	Ocupación (%): <b>100%</b>	<b>Imagen: Si</b>
	<b>20/11/2010</b>	Valor (€): <b>17.410,00</b>	
		Valor Pág. (€): <b>17.410,00</b>	
	Página: <b>39</b>		

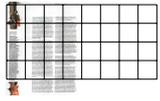


No es baladí. Quien sufre molestias en la garganta pasa por un pequeño calvario que puede ser remediado. Se puede tratar de varias maneras según la sintomatología

# NO MÁS FARINGITIS

Texto Jordi Jarque



<b>es</b> ESTILOS DE VIDA <b>Nacional Información General</b> <b>Semanal</b>	Tirada: <b>320.796</b> Difusión: <b>264.085</b> Audiencia: <b>924.297</b>	Sección: - Espacio (Cm_2): <b>715</b> Ocupación (%): <b>100%</b> Valor (€): <b>13.560,00</b> Valor Pág. (€): <b>13.560,00</b>	 Imagen: <b>Si</b>
	<b>20/11/2010</b>		



## ESTILOS DE VIDA

Según los expertos consultados, los hábitos del día a día también determinan coger o no una faringitis. Por ejemplo, Christopher Vasey propone seis reglas para los sanos que quieren seguir estándolo sin coger una faringitis: "Comer alimentos variados, integrales, biológicos, con predominio vegetal; comer más bien poco que mucho; beber dos litros de agua al día; hacer ejercicio físico cada día; dormir lo suficiente cada noche (para unos será ocho horas, para otros siete); tener una actitud positiva y constructiva en todo". Josefina Martín aconseja cumplir con la regla de los tres ochos: "Ocho horas para dormir, ocho para hablar y ocho en silencio. Pero hay que ser flexible para evitar el estrés y la tensión de ser demasiado estricto. La tensión y el estrés afectan al sistema inmunológico, y de él depende en buena medida tener problemas de salud". Además, recomienda evitar los lugares con humos, el exceso de alcohol, los cambios bruscos de temperatura y cuidar la alimentación, rica en verduras y frutas.



Josep está entusiasmado. Esta noche canta en el Teatro Real de Madrid. A sus 39 años es un paso importante en su carrera artística. Hasta ahora actuaba sólo en algunos escenarios de Catalunya. Pero el destino, o lo que sea, quiere que se haya levantado con un dolor de garganta preocupante. Y el diagnóstico certifica la defunción de su alegría. Tiene una faringitis. Seguramente utilizará algunos de estos remedios que sólo los cantantes, conferenciantes o locutores conocen para salir del paso, pero tiene claro que a partir de ahora tomará las medidas que sean necesarias para evitar que le vuelva a suceder. No sólo Josep, cualquier maestro de escuela o profesor universitario o cualquier otra persona quiere evitar coger un dolor de garganta o sufrir una afonía. ¿Qué hacer para prevenir en la medida de lo posible la faringitis en otoño?

Josep Maria Benet, médico del CAP Roquetes del Área Básica de Salud, quiere destacar primero que la faringitis se puede coger en cualquier época del año, no sólo en otoño, si bien es cierto que los cambios bruscos de temperatura son un factor que puede incidir en la proliferación de la faringitis. Josefina Martín, fonoatra del hospital de Bellvitge aconseja tomar precauciones elementales en todas las épocas del año. Francisco Javier Cervera, médico especialista en otorrinolaringología de la Clínica Universidad de Navarra, quiere destacar que hay distintos tipos de faringitis, lo que implica diferentes aspectos que tener en cuenta según cada caso. Josep Vila, naturópata, cofundador de la Asociación Profesional de Terapeutas Independientes (APTI), quiere añadir que, más que la época del año, la posibilidad de coger una faringitis está más relacionada con la tipología de la persona y su estilo de vida habitual. Christopher Vasey, naturópata y autor de, entre otros libros, *El pequeño libro de la medicina natural* (Ed. Urano), aporta otro elemento más, y dice que si bien es cierto que los microbios, los virus y los parásitos "son una realidad y representan un peligro potencial cierto para el organismo humano, sería falso considerarlos como la causa primera de las enfermedades. La condición para la eclosión de cualquier enfermedad microbiana o viral es un terreno degradado, sobrecargado y/o carencial".

Ángel López Hanrath, experto en medicina china, acupuntor y terapeuta en shiatsu, afirma que hay que tener presente el tipo de faringitis, "pero hay elementos comunes que tener presentes para evitar los molestos síntomas de esta enfermedad". Joan Gasparín, presidente de la Sociedad Española de Homeopatía Clásica, coincide con Josep Vila en cuanto a prevenir a partir de la tipología de la persona: lo llama tratamiento constitucional. Y Noemí Pérez, bióloga, directora del Centro de Terapias Pranayama, indica que en general, las

faringitis no son tan graves, y que resulta relativamente fácil tomar medidas que reequilibren el organismo ante este tipo de dolencia.

Así que Josep tiene delante de sí un abanico increíble de abordajes, pero también depende del tipo de faringitis. Josep Maria Benet explica que a grandes rasgos hay dos tipos de faringitis: la aguda y la crónica. "El 80% de las faringitis agudas están causadas por algún tipo de virus, y el resto, el 20%, tienen un origen bacteriano". Francisco Javier Cervera añade que en el caso de las agudas también puede darse, aunque son muy raras, las faringitis producidas por hongos: "Pueden verse especialmente en pacientes con déficit inmunitarios, como por ejemplo pacientes en tratamiento por cáncer, transplantados o con sida". En cuanto a las faringitis crónicas, según Josep Maria Benet son más fáciles de prevenir, aunque no existe una causa única. Francisco Javier Cervera explica que hay diversas situaciones adversas que pueden causar una faringitis crónica. "Calor o frío excesivos, sequedad ambiental, irritantes externos (como polvo, humos, abuso de vasoconstrictores nasales o de tabaco), respiración bucal, trastornos hormonales como los producidos por la menopausia o el hipotiroidismo, cirugía previa de extirpación de las amígdalas, envejecimiento...; parece que en las faringitis crónicas existe una debilidad constitucional de la mucosa faríngea".

Ante todo eso, Josep no sabe ni qué tipo de faringitis tiene ni qué hacer entonces para evitar volver a cogerla. Sólo sabe que le duele la garganta, que tiene tos, le cuesta tragar los alimentos, los ganglios del cuello están inflamados y algo de fiebre, poca. Es como si tuviera un resfriado. Según los expertos consultados, estos síntomas son propios de una faringitis aguda.

Francisco Javier Cervera quiere recordar que la mayoría de las faringitis agudas "son causadas por virus, no se curan con antibióticos. El tratamiento con antibióticos sólo debe usarse cuando el médico sospecha de la existencia de una infección bacteriana primaria, de una infección viral complicada o de una complicación de una afección faringo-amigdalár". Después añade que, en el tratamiento, "los principales enemigos son la automedicación indiscriminada del paciente y el inadecuado cumplimiento de la prescripción realizada por el médico. Estas circunstancias pueden llevar a la aparición de resistencias al tratamiento y a la aparición de complicaciones". Independientemente de la causa de una faringitis aguda, "es necesario que el paciente tenga un adecuado soporte hídrico y alimentario; esto es especialmente importante en los niños, ya que se deshidratan con más facilidad que los adultos. Por esto es muy recomendable el uso de medicamentos destinados a disminuir los síntomas, princi-

<b>es</b> ESTILOS DE VIDA	Tirada: <b>320.796</b>	Sección: -	
	Difusión: <b>264.085</b>	Espacio (Cm_2): <b>715</b>	
<b>Nacional Información General</b>  <b>Semanal</b>	Audiencia: <b>924.297</b>	Ocupación (%): <b>100%</b>	<b>Imagen: Si</b>
	<b>20/11/2010</b>	Valor (€): <b>17.410,00</b>	
		Valor Pág. (€): <b>17.410,00</b>	
		Página: <b>41</b>	



palmente la fiebre, el malestar y el dolor. Deberán usarse, pues, antiinflamatorios no esteroideos". También afirma que los "enjuagues orales con antisépticos pueden ayudar a disminuir los síntomas locales".

Desde otra perspectiva, la naturopatía, Josep Vila recomienda hacer gargarismos con erisimo, "es conocida como la planta de los cantantes. Alivia los síntomas. Es aconsejable mezclarla con un poco de menta para dar buen sabor". Según Vila es muy efectiva y por eso la utilizan mucho algunos cantantes en caso necesario. "También aconsejo tomar jarabe de malvavisco y propóleo en spray". Si se acude al homeópata, Joan Gasparín insiste en que aconsejará tomar un remedio u otro en función de la tipología constitucional de la persona y de la sintomatología de la faringitis.

Si se consulta a un experto en medicina china, Àngel López Hanrath también explica que el tratamiento varía según el diagnóstico, y para la faringitis hay muchos diagnósticos, pues la mayoría de los meridianos principales circulan por la garganta. "A menudo la garganta se convierte en nuestro punto débil. Si es el caso, hay que tener especial atención en nuestro sistema inmunológico, cuidarnos mediante una alimentación variada, dormir un mínimo de siete horas diarias, siendo aconsejable ocho y, sobre todo, una buena hidratación. En los niños, disminuir los dulces y bollería. Que un especialista pueda diferenciar qué tipo de desequilibrio ha producido la faringitis ayudará a dar consejos más adecuados a cada persona. Si se padece una faringitis crónica, puede que no se tenga la garganta roja e inflamada; pero sí la boca seca, especialmente por la noche, estreñimiento y orina poco abundante y oscura. Hay que poner cuidado en el riñón, intentar descansar más y una vez más hidratarse. En cuanto a la faringitis aguda, la relacionamos con el concepto fuego, algo que quema por dentro y a menudo también por fuera: la fiebre. Si hay fuego hay que echar agua, sobre todo consumir líquidos y zumos. Un truco muy sencillo para rebajar el calor interior es pinchar el extremo exterior del pulgar para que salgan 2 o 3 gotas de sangre, el lugar donde empieza el meridiano del pulmón". Por último, Àngel López Hanrath quiere destacar que "un estado anímico alterado, que nos hace comer o fumar impulsivamente, puede generar el calor interior que abra la puerta a la faringitis. En ese caso la inflamación de la garganta es sólo una señal que nos habla de nuestros excesos en el consumo de alimentos fritos y grasos".

Con todo eso Josep ya sabe qué hacer cuando tenga una faringitis. Ahora insiste en que no quiere cogerla más. Josefina Martín explica que para cuidar esta zona de la garganta es recomendable incorporar hábitos saludables (véase página ante-

### SÓLO EL 20% DE LAS FARINGITIS AGUDAS ESTÁ CAUSADO POR ALGUNA BACTERIA

rior), "aunque tomar medidas preventivas no garantiza que no cojas nada, pero se puede mitigar bastante". Christopher Vasey también destaca la importancia del sistema inmunitario. "Si funciona correctamente, es capaz de defender al cuerpo contra todas las agresiones microbianas. Si no fuera así, el ser humano ya habría desaparecido hace mucho tiempo".

Marc Daëron, director del departamento de inmunología y alergología del Instituto Pasteur de París, también hace hincapié en la importancia del sistema inmunológico y de la obsesión por liquidar las bacterias en lugar de restablecer el equilibrio. Así lo puso de manifiesto en el encuentro científico sobre Investigación en Inmunología, celebrado en abril de este año en la Real Academia Nacional de Medicina, de Madrid. También en ese mismo encuentro se puso de relieve que el tipo de vida aséptica adormece el sistema inmunológico. Christopher Vasey también destaca este aspecto. "La agresión microbiana no es más que la segunda causa de la enfermedad. La causa primera, fundamental, es un terreno degradado y, por consiguiente, receptivo a los invasores. La curación se obtiene, no atacando la causa segunda, sino suprimiendo la causa primera, es decir, saneando el terreno. El equilibrio que representa la salud no se adquiere de una vez por todas, sino que debe reconquistarse continuamente para que se mantenga". Josep Vila insiste en que cada persona es un mundo, pero que en general las mujeres son más propensas a coger faringitis que los hombres. "El hombre suele tener la garganta más endurecida. Los picantes y el alcohol endurecen el tejido, pero esto no significa que para no coger una faringitis haya que ser un bebedor. Es más, un exceso de endurecimiento puede desembocar en otras patologías más severas". Al tanto.

Josep quiere explicar lo que finalmente a él le va bien. "Intento evitar los lugares con la calefacción muy alta: reseca el ambiente; igual que en verano es fatal los aires acondicionados. No respirar por la boca: hay que inspirar por la nariz. Proteger la garganta abrigándola y evitando los cambios bruscos de temperatura. También tomo echinacea. En contra de lo que algunos dicen evito los lácteos porque aumentan la mucosidad: eso de tomar leche caliente con miel no me va bien. También hay quien dice que hay que evitar los líquidos fríos, pero Montserrat Caballé parece ser que toma agua fría antes de cantar. Yo no. También evito sobreproteger demasiado el cuerpo, porque entonces, ante cualquier desbarajuste no tiene capacidad de respuesta. Malo si está sobreprotegido, pero si intento tomar alimentos ricos en vitaminas A y C, como el apio, el brécol, también tomo bastantes kiwis y naranjas. No falta el ajo y la cebolla". Ya dicen algunos expertos que cada persona es un mundo. ■

EN TODOS LOS CASOS ES NECESARIO ESTAR BIEN HIDRATADO Y REFORZAR DEFENSAS

