

## ANEXO 5 — Consejos sobre autocuidado

HOJA DE AUTOCUIDADOS

# PARA PACIENTES CON ODINOFAGIA

### ¿QUÉ ES?

La odinofagia es el dolor o molestia al tragar, que puede deberse a infecciones leves (como resfriados o virus), irritación por el aire seco o el tabaco, o infecciones bacterianas

Suele durar pocos días y mejora con medidas simples de autocuidado

#### HIDRATACIÓN

Beber agua frecuentemente en pequeños sorbos

#### HIGIENE

Lavado de manos frecuente con agua y jabón

#### REPOSO RELATIVO

Evitar esfuerzos físicos intensos, especialmente si hay fiebre o malestar general

### ¿QUÉ HACER EN CASA?

#### EVITAR IRRITANTES

No fumar

Evitar ambientes cargados de humo o polvo

#### HUMIDIFICAR EL AMBIENTE

Usar vaporizadores o colocar recipientes con agua en la habitación

#### CONTROL DE SÍNTOMAS

Paracetamol 500-650 mg.  
si hay dolor o fiebre

Ibuprofeno 400 mg.  
si hay inflamación

cada 6-8 horas

#### SOLICITA ASISTENCIA EN TU CENTRO DE SALUD SI APARECEN

- Fiebre persistente. Mayor de 38°C por más de 3 días
- Dolor muy intenso en un solo lado de la garganta
- Dificultad para tragar saliva o babeo
- Dificultad respiratoria o ruidos al respirar
- Dolor de cuello intenso o rigidez de nuca
- Cambios en la voz (disfonía) o afonía persistente
- Aparición de erupciones cutáneas acompañadas de fiebre

#### EN CASO DE EMERGENCIA SANITARIA

Dificultad para respirar / sensación de ahogo / dolor de pecho, llama al número único de urgencias: 955 54 50 61

En caso de emergencia vital: marca 061

Centro de Emergencias Sanitarias

061 Andalucía

SaludResponde

### SEGUIMIENTO

En ausencia de criterios de riesgo, no se precisa seguimiento activo. Si existen criterios de riesgo, tu enfermera de referencia podrá programar un seguimiento telefónico en 24-48 h.