

- Medio: Sport Life
- Fecha: 02-11-2022
- Título: Remedios naturales para acabar con el dolor de garganta según el tipo de tos
- Autor: Roberto San Antonio Abad
- Cita: Cofenat
- Experto: Roberto San Antonio Abad
- Link: https://www.sportlife.es/vida-sana/remedios-naturales-dolor-garganta-tipo-tos_267159_102.html

Foto:

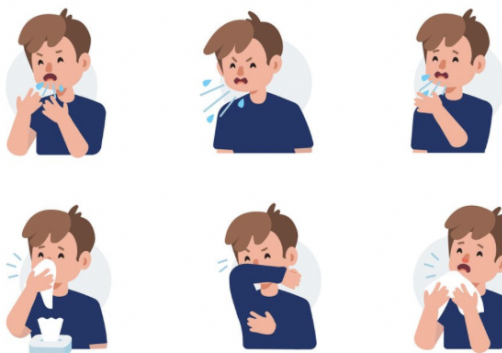
VIDA SANA

Remedios naturales para acabar con el dolor de garganta según el tipo de tos

Ante la infección de virus respiratorios que provocan dolor de garganta y tos, podemos utilizar algunos remedios naturales con plantas

ROBERTO SAN ANTONIO- ABAD DE
COFENAT

2 de noviembre de 2022 (09:36
CET)



Remedios naturales para acabar con el dolor de garganta según el tipo de tos

Remedios naturales para acabar con el dolor de garganta, según el tipo de tos



La incidencia de virus respiratorios se sitúa en la semana 39 de 2022 en los 606 casos por cada 100.000 habitantes, según el Instituto de Salud Carlos III

Según el último informe de Vigilancia Centinela de Infección Respiratoria Aguda en Atención Primaria (IRAs) y en Hospitales (IRAG) en España. Gripe, COVID-19 y otros virus respiratorios del Instituto de Salud Carlos III(1), la circulación de los virus respiratorios se ha triplicado desde que los más pequeños volvieron al colegio.

De hecho, para la semana 39 del 2022 (que comprende desde el día 26 de septiembre al 2 de octubre de 2022) la incidencia se sitúa ya en los 606 casos por cada 100.000 habitantes. Por grupos de edad, de 0 a 4 años de edad, llega a los 3.284 casos. De 5 a 14 años, a los 1.149 casos. Aunque el grupo de 45 a 64 años es el que menos sufre, con 342 casos.

- Link: https://www.sportlife.es/vida-sana/remedios-naturales-dolor-garganta-tip-o-tos_267159_102.html

- Texto:

Remedios naturales para acabar con el dolor de garganta, según el tipo de tos
La incidencia de virus respiratorios se sitúa en la semana 39 de 2022 en los 606 casos por cada 100.000 habitantes, según el Instituto de Salud Carlos III

Según el último informe de Vigilancia Centinela de Infección Respiratoria Aguda en Atención Primaria (IRAs) y en Hospitales (IRAG) en España. Gripe, COVID-19 y otros virus respiratorios del Instituto de Salud Carlos III(1) , la circulación de los virus respiratorios se ha triplicado desde que los más pequeños volvieron al colegio.

De hecho, para la semana 39 del 2022 (que comprende desde el día 26 de septiembre al 2 de octubre de 2022) la incidencia se sitúa ya en los 606 casos por cada 100.000 habitantes. Por grupos de edad, de 0 a 4 años de edad, llega a los 3.284 casos. De 5 a 14 años, a los 1.149 casos. Aunque el grupo de 45 a 64 años es el que menos sufre, con 342 casos.

Estas infecciones traen episodios de tos que, como apunta el presidente de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Roberto San Antonio- Abad, se tratan de “un síntoma que, en función de su frecuencia y/o intensidad, puede ser muy molesto y mermar en gran medida la calidad de la vida de quien lo padece”.

“La tos se origina en unos receptores situados, principalmente, en la mucosa de las vías aéreas, aunque también existen en otras localizaciones. El complejo mecanismo por el que se activa la tos se desarrolla en tres fases: en primer lugar, los receptores correspondientes se excitan por estímulos irritantes que generan un impulso nervioso, y este llega al tallo cerebral, desde donde se produce una respuesta motora en los músculos”, explica San Antonio-Abad.

“Según el tipo de tos que tengamos, en las Terapias Naturales también encontramos diferentes remedios”, señala el presidente de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Roberto San Antonio- Abad

Remedios naturales, según el tipo de tos

Hoy en día cada vez más las personas buscan jarabes o plantas que consigan aliviar la irritación de garganta, debido a esa tos. *“El dolor de garganta puede ser un síntoma de infección de garganta por estreptococos, un resfriado común, alergias u otra afección de las vías respiratorias superiores”, afirma el presidente de COFENAT.*

Ante la infección de virus respiratorios que provocan dolor de garganta y tos, podemos utilizar algunos remedios naturales con plantas

Según el tipo de tos que tengamos, en las Terapias Naturales también encontramos diferentes remedios indicados para los diferentes tipos de tos:

Tos seca:

- **Drosera:** Tiene un efecto béquico, es decir, calma la tos principalmente empleada para la tos irritativa, no es una gran expectorante aunque también nos ayuda en los problemas de bronquitis crónica, asma y faringitis. *“Para dichos procesos podemos utilizar tintura de drosera 50 gr. se le añade medio litro de jarabe simple y tomar 3 a 6 cucharaditas en niños y 3 cucharadas en adultos”,* señala San Antonio-Abad.

- **Liquen de islandia:** Es una planta básica para bronquios. *“La podemos utilizar como bactericida y antibiótico o antitusiva, en esta última indicación utilizaremos un jarabe a razón de 25 gr de liquen añadiendo 350ml de agua hervir durante 12 minutos, se cuele y añadimos 300 gr de azúcar, se pueden tomar de 3 a 5 cucharadas al día”,* indica el experto.

Tos productiva:

- **Amapola:** Su uso terapéutico es el de sedante, especialmente a nivel bronquial: hace disminuir la tos y favorece la expectoración por su contenido en mucílago y rheadina. *“Un jarabe con dicha planta nos ayudará a combatir la bronquitis y tos rebelde para la elaboración de dicho jarabe necesitamos 40gr de amapola (Papaver rhoeas) +500cc de agua infundir y dejar reposar 13 horas, lo cueles y añades 800 gr. de fructosa hasta formar el jarabe hirviendo en la mezcla. Una vez a temperatura ambiente la dosis en adulto es de 2 cucharadas y 1 para niños”.*

- **Llantén:** se aplica como remedio pectoral, debido a su contenido en mucílagos y ácido silícico.

- **Marrubio:** Es un tónico estimulante, expectorante, balsámico y fluidificante bronquial. *“Culpeper explicaba que ayudaba a evacuar la flema dura y los reumas fríos de los pulmones en personas de edad avanzada y especialmente a aquellas que son asmáticas”,* asegura el presidente de COFENAT.

Tos alérgica:

Helicriso: provoca un estímulo de secreción interna de hidrocortisona, resultando muy útil en casos de tos alérgica.

“La irritación de garganta puede tener diferentes causas la más frecuente es producida por una infección bacteriana y aunque en esta ocasión estamos hablando de como solucionar el dolor de garganta debido a una irritación producida por una tos repetitiva el remedio que proponemos nos puede valer para dichas causas como es el extracto de propóleo”, concluye San Antonio-Abad

Bibliografía

(1). Instituto de Salud Carlos III. Vigilancia centinela de Infección Respiratoria Aguda en Atención Primaria (IRAs) y en Hospitales (IRAG) en España. Gripe, COVID-19 y otros virus respiratorios. Semana 39/2022. Nº 100. 6 de octubre de 2022.

Información facilitada de COFENAT (Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales). www.cofenat.es

IMPORTANTE: Acude a tu médico o especialista en medicina ante los primeros síntomas de gripe o resfriado. Este artículo aporta información sobre remedios naturales, no da soluciones médicas ni puede sustituir la visita al centro de salud para que el médico de familia evalúe los síntomas y diagnostique la enfermedad y tratamiento adecuado.