

# Hacer gárgaras con agua salada cura el dolor de garganta, ¿mito o realidad?

Seguro que lo escuchaste alguna vez, o incluso lo has puesto en práctica: si te duele la garganta y estás buscando una solución rápida , hacer gárgaras con agua salada es un método efectivo. ¿Qué dice la ciencia ante el remedio popular? ¿Mito o realidad?

Lo primero que hay que tener en cuenta es que los dolores de garganta pueden provenir de todo tipo de dolencias, incluyendo infecciones virales y bacterianas. Por tanto, las causas varían, pero en su mayor parte, cuando te duele la garganta se debe a algún tipo de inflamación, seguido de la temida hinchazón, dolor y enrojecimiento que se da cuando nuestro sistema inmunológico se activa en esa parte particular del organismo.



La respuesta corta a las gárgaras como solución: sí, existen

evidencias que nos indican que puede aliviar, pero en ningún caso es una cura.

Hacer gárgaras con agua salada (tibia o caliente, muy importante) es uno de esos remedios que son tan comúnmente conocidos por los médicos que en realidad no hay demasiada ciencia. Hablamos de un remedio que, en todo caso, no se considera dañino, y además existen razones por las que podría hacerte sentir un poco mejor.

¿Cómo? En primer lugar, probablemente reduzca la hinchazón. Cuando hablamos de ella nos referimos a la acumulación de líquido durante la inflamación, el cual puede causar dolor debido a la presión adicional que se ejerce, o porque las células se *frotan* de manera un tanto incómoda unas contra otras.

Y es aquí donde entra el agua salada y su capacidad para extraer líquido de tus células a través de un proceso conocido como ósmosis.

Su explicación es sencilla. Cuando pones soluciones con pocas partículas disueltas en contacto con soluciones con muchas partículas, el agua busca moverse para equilibrar las concentraciones. Y el agua salada con la que haces las gárgaras, generalmente media cucharada de sal por taza de agua, es más salada que los líquidos en el tejido de la garganta inflamada.

Por tanto, se piensa que en este proceso extrae parte del agua, aliviando así el dolor asociado con la hinchazón, e incluso pudiendo eliminar algunos de los virus o bacterias que causan dicho daño. No sólo eso. Su calidez también es un plus, ya que varios estudios han encontrado que el calor alivia el dolor, aunque no está del todo claro la razón.

Y todavía hay más. Un estudio de 2016 demostró que un enjuague con agua salada también podría aumentar ciertas proteínas que ayudan a curar el tejido inflamado. El único “pero”: que el

experimento se realizó en células humanas en placas de Petri, no en personas.

Por todo ello es posible que se necesite de una investigación más sólida para determinar con exactitud qué hace realmente el agua salina caliente o tibia para aliviar el dolor de garganta. En cualquier caso, una cosa parece clara: no te va a hacer mal, sino probablemente todo lo contrario. Sí, el remedio popular puede incluirse como alivio a la dolencia.

Fuente: gizmodo.