

10 claves para cuidar de tu nariz



- 1 Respira por la nariz.**

La nariz actúa como mecanismo de defensa del sistema respiratorio, filtrando partículas nocivas que el aire contiene, lo que ayuda a prevenir resfriados y otras afecciones.
- 2 Suénate correctamente.**

No presiones los dos lados de la nariz, sino solo uno mientras soplas por el otro. Repite luego la operación con el lado opuesto.
- 3 No contengas los estornudos.**

Conseguirás comprimir el aire que, al no poder salir, empujará las mucosidades y bacterias hacia el interior de los senos nasales, lo que aumenta el riesgo de infecciones. En su lugar, debes abrir mucho la boca y emplear un pañuelo para que las partículas líquidas no se proyecten.
- 4 Realiza lavados nasales cuando sea necesario.**

Puedes hacerlos con aerosoles de solución salina, monodosis de suero fisiológico o con suero casero, que puedes fabricar añadiendo una cucharadita de sal a un litro de agua. Nunca uses bastoncillos de algodón para limpiar tus fosas nasales.
- 5 No uses los aerosoles nasales más de tres días seguidos.**

Lee el prospecto y no prolongues su uso, a no ser que tu médico te lo indique, porque su abuso puede empeorar el problema.
- 6 Apuesta por la vida sana.**

No fumar, practicar ejercicio regularmente, comer bien y descansar mejorará tus defensas y te ayudará a mantener a raya las infecciones respiratorias. Protégete también de los cambios bruscos de temperatura.
- 7 Conoce cómo actuar ante una hemorragia nasal.**

Debes sentarte y mantener las fosas nasales cerradas durante al menos diez minutos, elevando la cabeza y apretando la parte blanda de la nariz con el pulgar y el índice. Aplicar compresas frías o hielo sobre el puente de la nariz puede ayudar a detener el sangrado, pero no introduzcas algodón en las fosas porque puede romperse y quedarse dentro.
- 8 Cuando estés resfriado, recurre a los vahos de vapor.**

Realizarlos tres veces al día puede ayudarte a mantener el moco fluido y así, eliminarlo con mayor facilidad. Puedes hacerlo dándote una ducha o llenando el lavabo de agua caliente e inclinándote sobre él con una toalla caliente. Colocar un humidificador en la estancia también puede ser útil para evitar la sequedad de la nariz.
- 9 Hidrátate bien cuando estés resfriado.**

El catarro o la gripe provocan abundante secreción nasal y transpiración. Por ello, es básico ingerir muchos líquidos.
- 10 Acude a tu médico si la congestión nasal dura más de tres semanas.**

Suele desaparecer por sí misma, por lo que, si no lo hace, es preciso acudir al médico, al igual que si las secreciones nasales persisten o las hemorragias se vuelven muy frecuentes.