

Sonarse mal la nariz puede generar sinusitis, neumonía o bronquiolitis

Título: Europa Espanya Espanyol

Sonarse mal la nariz puede provocar sinusitis, por acumulación de las secreciones en las vías altas debido a un mal drenaje, o bronquiolitis o neumonía, si éstas se acumulan en las vías respiratorias bajas. Así, lo explicaron este jueves los fisioterapeutas madrileños, catalanes, navarros, vascos y gallegos a través de su campaña '12 meses, 12 consejos de salud'.

Los fisioterapeutas recordaron que el invierno es tiempo de gripe y resfriados, y de que con ellos, "nos atacan todo tipo de infecciones de las vías altas que, en ocasiones, son el origen de muchas de estas infecciones".

Por este motivo, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (Cpfc), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, dedicaron el videoconsejo del mes de enero a las recomendaciones que se deben de seguir para evitar este tipo de complicaciones ('<https://youtu.be/fmvVc1R9JNM>').

"Nos sonamos mal y no se trata solo de que los mocos que no se expulsan del organismo sean molestos, sino que terminan provocando rinitis, otitis, faringitis, sinusitis, entre otras patologías", explicó José Santos, secretario general del Cpfc. "De ahí que la fisioterapia respiratoria sostenga que lo primero que hay que hacer es aprender a sonarse", añadió.

Así, los fisioterapeutas explicaron a través del videoconsejo que no sirve de nada sonarse tapándose los dos orificios nasales, sino que hay que hacerlo bloqueando primero uno y después el otro. Si no, también aseguran que se puede optar por otra segunda opción que consiste en tragarse las secreciones, lo que resulta mucho más saludable que no expulsarlas.

Además de a sonarse correctamente, los fisioterapeutas invitan a quienes comienzan a tener problemas para respirar a llevar a cabo una buena higiene nasal, es decir, a integrar un lavado nasal en la higiene diaria.

Para hacerlo, recomiendan disolver en agua una cucharada de sal, llenar una jeringa e introducir el agua con sal (sin pasarnos de presión) a través de uno de los orificios nasales con la cabeza ladeada hasta que el agua sea expulsada por el otro orificio.

UNA DE LAS PRINCIPALES COMPLICACIONES: LA BRONQUIOLITIS

La bronquiolitis es la inflamación de las vías aéreas pequeñas, fundamentalmente en niños menores de 2 años. Según los fisioterapeutas, suele comenzar con los síntomas de un resfriado, es decir, con la obstrucción de la nariz por mucosidad, algo de tos durante dos a tres días, y a veces fiebre.

Después, o bien el niño se estaciona, sin empeorar, o bien comienza a toser más, a respirar más deprisa y con dificultad o a respirar haciendo un sonido como un silbido de tono alto o un sonido más grave o de burbujeo. "Esto ocurre porque sus bronquios están obstruidos por la inflamación y por el moco que segrega la propia enfermedad. El proceso acostumbra a durar entre 7 y 12 días, pero es a partir del segundo o tercer día cuando puede acontecer el empeoramiento", explicó.

Según los fisioterapeutas, la bronquiolitis se contagia como un resfriado, es decir, a través del contacto cercano con saliva o moco, también, donde juega un papel importante el contacto a través de las manos con estos fluidos. Por tanto, la medida más eficaz para evitar el contagio es

que cualquier persona que vaya a tocar al niño o sus utensilios (chupetes, juguetes, biberones, etc.) se lave previamente las manos.

Entre los tratamientos para combatir la bronquiolitis se encuentra la fisioterapia respiratoria, que pese a que en la actualidad no se aplica todo lo que se debería por el desconocimiento de pacientes y médicos, podría evitar ingresos, visitas a urgencias, intubaciones, ventilaciones mecánicas y fibrobronoscopias, entre otras complicaciones.

La fisioterapia respiratoria ayuda a eliminar las secreciones acumuladas en las vías respiratorias, evitando así, su obstrucción y permitiendo el correcto paso del aire y previniendo la aparición de complicaciones graves. Además, sirve para rehabilitar la mecánica respiratoria, la permeabilidad bronquial y la re-expansión pulmonar.