

# La nariz, siempre limpia

Una buena higiene nasal ayuda a evitar infecciones y otras enfermedades. Sonarse mal los mocos puede provocar sinusitis e incluso neumonía



Utilizar una lota ayuda a limpiar los orificios nasales. foto: alba mariné

El frío trae debajo del brazo repetidos resfriados y la gripe. Con los primeros síntomas lo más fácil es acudir al médico o ir directamente a la farmacia en busca de una solución mágica. Olvidamos que el remedio puede ser la prevención a través de una adecuada higiene nasal.

La fisioterapeuta respiratoria Anna Ferran recuerda que «una buena higiene nasal ayuda a prevenir infecciones y también posibles enfermedades crónicas». Y es que la nariz es 'lugar favorito' de muchas bacterias. «Mejorando la higiene nasal contribuimos a evitar enfermedades como la faringitis, laringitis o patologías respiratorias».

Los mocos son uno de los peores enemigos. ¿Cuántas veces nos han llamado la atención, especialmente cuando éramos pequeños, por tragarnos los mocos? Pues bien, la fisioterapeuta respiratoria explica que «hacerlo es más saludable que no expulsarlos o sonsarse mal». Tampoco ayuda sonarse tapándose los dos orificios nasales.

«Nos incomoda ver a los futbolistas expulsando los mocos tapándose un orificio, pero es un hábito saludable. Lo mejor para sonarse es taparse primero un orificio y después el otro», detalla Anna Ferran.

Los pañuelos de usar y tirar se han convertido en un complemento indispensable cuando llega el invierno. Pero su utilización se reduciría si empezáramos a realizar lavados nasales diarios. El agua y la sal son 'milagrosos'. «Los adultos, y en niños a partir de los tres años, podemos utilizar una lota, que ayuda a que el agua llegue a la parte anterior de la nariz y limpiamos toda la cavidad», explica Anna Ferran, quien añade que «también es importante limpiar y drenar bien los senos nasales».

Según la misma fisioterapeuta respiratoria, el lavado nasal será un éxito siempre y cuando se respete el pH de la mucosa nasal y se controle la presión del agua. «También es importante lavar los dos orificios nasales y que cuando nos sonemos los mocos lo hagamos de manera posterior», afirma Anna Ferran.

### Otros hábitos saludables

En la lista de costumbres a cambiar hay que sumar que también es importante lavarse las manos a menudo porque, según la fisioterapeuta respiratoria, «muchas patologías se contagian a través de la manos. Por ejemplo cuando tosemos nos tapamos la boca con ellas, y lo ideal sería hacerlo con el codo para dejar allí las bacterias». Incluir estos hábitos en la vida diaria nos ayuda a mantener la mucosa nasal sana. «Es una de las primeras barreras para detener infecciones respiratorias. Todavía no somos conscientes de la energía que gastamos cuando respiramos por la boca y no por la nariz, por ello hay que mantener la mucosa siempre limpia», aconseja Anna Ferran.

## Consejos prácticos

Para llevar a cabo un buen lavado nasal, los expertos recomiendan disolver una cucharadita de sal en un vaso de agua tibia, llenar una jeringuilla e introducir el agua con sal (sin pasarse de presión) a través de uno de los orificios nasales y con la cabeza decantada, hasta que el agua sea expulsada por el otro orificio. También es posible utilizar una lota. La higiene nasal es un tratamiento simple, seguro y muy tolerado tanto en niños como en adultos.

Científicamente está demostrada su efectividad, dado que aligera los síntomas de las infecciones nasales y reduce el uso de medicamentos. Los efectos que se consiguen son humidificar, reducir costras y aliviar las infecciones.