



## ¿Nos sonamos bien los mocos?



Una mujer con síntomas de alergia. (GTRES ONLINE)

- Solemos hacerlo con una espiración forzada que no limpia.
- La mejor forma implica hacer un ruido similar al ronquido que desplace la mucosidad hacia la garganta, aunque a nivel social está muy mal visto.

E.P. 01.04.2016 - 09:58h

Solemos sonarnos haciendo **una espiración forzada** y a nivel anatómico lo que conseguimos es que aumenta la presión en los senos y esto provoca más sinusitis y no una limpieza correcta de los mocos que persisten y pueden dar origen a laringitis, otitis y sinusitis además de tomar antibióticos y antihistamínicos de los que podríamos prescindir.

Según Inma Castillo, coordinadora de la Comisión de Fisioterapia Respiratoria del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, **la forma de sonarse los mocos más habitual**, la que implica soplar a través de la nariz con fuerza y cerrar intermitentemente las dos fosas nasales, en realidad nos conduce a un círculo vicioso en el que se cierra la vía de drenaje natural de la mucosidad y la deja encerrada con el consiguiente riesgo de infección y del desarrollo de otras patologías asociadas.

"En realidad la forma correcta es realizar una inspiración rápida y haciendo un ruido similar a un ronquido para desplazar el moco hacia la garganta, el camino fisiológico de drenaje de los mocos más natural, **aunque a nivel social esté muy mal visto** esta forma de hacerlo", comenta esta fisioterapeuta respiratoria con más de 20 años de experiencia en su campo.

El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña está realizando **una campaña informativa a través de su web** y en los colegios para mostrar la forma correcta en la que nos sonamos los mocos dirigida por Castillo, especialista del Hospital de Granollers en Barcelona.

La idea de la campaña surgió de la experiencia de la fisioterapeuta con sus propios hijos cuando descubrió que eran corregidos por los profesores en el colegio cuando se sonaban de la forma correcta y que los mismos maestros enseñaban **la técnica de sonado de forma incorrecta** a los niños más pequeños.

En el caso de los niños el problema es que la vía respiratoria más importante es la nasal y que debido a las numerosas **infecciones respiratorias** que padecen suelen producir mucha mucosidad. "La retención de mocos genera infecciones que se trasladan al oído o a la faringe y en los más pequeños es clave una buena limpieza nasal para evitar el uso de antibióticos", comenta Castillo.

### Lavado nasal y suero

En caso de una mucosidad abundante no sólo es conveniente un correcto sonado de mocos sino un **adecuado lavado nasal mediante agua con sal o suero salino**, en el

caso de los más pequeños que contribuye a las condiciones de asepsia ecesarias.

El lavado o irrigación nasal se debe realizar con el agua a temperatura templada, a **unos 39 grados**, y evitar la fría porque reseca la cavidad nasal.

Además, lo más adecuado es emplear un dispositivo que ejerza una presión ligera al introducir el agua, en el caso de los mayores es suficiente una jeringa común. No es necesario emplear mucha agua, basta con 5 centímetros cúbicos de agua con sal, fácil de medir con la jeringuilla y suficiente para arrastrar el moco. Después hay que sonarse con la técnica correcta ya descrita, que los profesionales denominan '**desobstrucción rino-faríngea retrógrada**'.

Síguenos en Facebook para estar informado de la última hora:

**Me gusta** A 741 543 personas les gusta esto. Sé el primero de tus amigos.

PUBLICADA EN LA DIRECCIÓN URL

<http://www.20minutos.es/noticia/2710656/0/sonamos/bien/mocos/>

ACCEDE A LA NOTICIA ONLINE CAPTURANDO ESTE CÓDIGO EN TU MÓVIL

