

[http://www.laprovincia.es/vida-y-estilo/salud/2016/04/08/sonamos-mocos/809389.html?utm\\_source=rss](http://www.laprovincia.es/vida-y-estilo/salud/2016/04/08/sonamos-mocos/809389.html?utm_source=rss)

Sección: Salud

08/04/2016

## ¿Nos sonamos bien los mocos?

Título: Europa Espanya Espanyol

Lo más común es espirar fuertemente por la nariz, pero el método correcto es otro socialmente no muy bien visto

ep/madrid

Solemos sonarnos haciendo una espiración forzada y a nivel anatómico lo que conseguimos es aumentar la presión en los senos nasales. Esto realmente lo que hace es provocar más sinusitis y no una limpieza correcta de los mocos, que persisten y pueden dar origen a laringitis, otitis y sinusitis, lo que nos hará además de tomar antibióticos y antihistamínicos de los que podríamos haber prescindido.

Según explica 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 de las coanas nasales 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 sonarse los mocos. Está dirigida por Castillo, especialista del Hospital de Granollers, en Barcelona. De hecho, 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.

Los pacientes que llegan hasta las consultas de fisioterapia respiratoria reciben educación para realizar un buen drenaje bronquial y la limpieza de las vías altas, aunque se trata de personas con afecciones respiratorias graves.

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 fisiológico

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 necesarias.

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".

"A partir de los tres años los niños ya pueden ser entrenados para sonarse los mocos bien y no hace falta comprar suero, el agua del grifo tibia con sal convencional bien mezclada y con una jeringuilla es suficiente. Hay que colocar la cabeza del niño de lado y utilizar la jeringa en la narina de arriba, inspirar luego profundamente con la boca cerrada seguido de un ronquido, es fácil que los niños lo aprendan como un juego porque hay que hacer el ruido que hacen los cerditos", comenta Castillo.

Cuando los niños tienen menos de tres años son los padres los que tienen que hacer el lavado nasal y emplear soluciones más estériles como el suero fisiológico en monodosis. Es suficiente calentar el envase con las manos y seguir los primeros pasos pero para que el menor respire por la nariz los padres deberán cerrar enseguida la boca del niño después de ponerles el suero, con la mano completa o haciendo palanca con el pulgar debajo de su barbilla, lo que llevará al pequeño a realizar el ronquido de forma automática al respirar rápido por la nariz.

Rinitis alérgicas

Las personas que sufren de alergia suelen tomar antihistamínicos para frenar o controlar la inflamación que ocasiona síntomas como la rinitis. Sin embargo, Castillo señala que los lavados nasales diarios pueden ser tan efectivos en este sentido que eviten el uso de los fármacos.

"La irrigación nasal diaria puede ayudar a desinflamar la mucosa en las personas con alergia. Además, si se acompaña de un sonado correcto los síntomas pueden reducirse aún más. Los estudios muestran que el lavado nasal mejora la rinitis al nutrir y humidificar la mucosa, lo que evita que se formen costras", comenta Castillo.

La fisioterapeuta comenta que el lavado nasal debería formar parte de la rutina diaria cuando existen condiciones como las urbanas de polución o la sequedad ambiental, ya que la nariz funciona como un filtro del aire que entra al organismo y como tal retiene las partículas diminutas que pueden existir en el entorno.

Además, como conclusión Castillo apunta a los resultados de estudios que sugieren que las infecciones repetidas en las vías altas durante la infancia pueden ocasionar una peor salud respiratoria y mayor riesgo de afecciones respiratorias crónicas durante la edad adulta.