

Lo que faltaba, ahora dicen que nos sonamos mal la nariz

Salud El Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, en España, lanzó una campaña para enseñar la forma correcta de sonarse los mocos.



Campaña para reeducar sobre la forma correcta de sonarse la nariz

TAGS **Fisioterapeutas**, **Sonarse La Nariz**

2 opiná

199 shares



En los últimos tiempos la ciencia viene cuestionando, muy a nuestro pesar, hábitos y costumbres que han traspasado generaciones. Primero nos dijeron que **hemos estado usando mal el desodorante**, después que **nos bañamos más de lo que deberíamos**, ahora nos quieren explicar que nos sonamos mal la nariz. ¿Qué aparecerá mañana?

“Solemos sonarnos haciendo una espiración forzada y a nivel anatómico lo que conseguimos es que aumente la presión en los senos y esto provoque 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, afirma Inma Castillo, coordinadora de la Comisión de Fisioterapia Respiratoria del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, en España.

La forma correcta es realizar una inspiración rápida y haciendo un ruido similar a un ronquido para desplazar el moco hacia la garganta,



“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”, añadió Castillo, quien también es especialista del Hospital de Granollers en Barcelona.

Pero entonces, ¿cuál es la forma correcta? “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”, explica la profesional.

En busca de reeducar a la población sobre la manera correcta de sonarse la nariz, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña lanzó una campaña informativa **a través de su web** y en los colegios para mostrar la forma

En busca de reeducar a la población sobre la manera correcta de sonarse la nariz, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña lanzó una campaña informativa **a través de su web** y en los colegios para mostrar la forma correcta en la que nos sonamos los mocos.

La técnica correcta se denomina “desobstrucción rino-faríngea retrógrada”



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”, sostiene Castillo.

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”.
