

# Tinc molta mucositat, què faig?

Els mocs actuen com a defensa, retenint partícules com pols, àcars, bacteris i virus. En refredats, al·lèrgies o infeccions es pot donar una secreció més elevada de mocs, a continuació t'expliquem com gestionar-la.

Menja poc i amb més freqüència. Segueix una dieta de fàcil digestió: evita fregits, aliments crus i irritants gàstrics (cafè, picant...).



Limita els sistemes de calefacció i utilitza humidificadors per evitar que es ressequi l'ambient.



Beu molts líquids (aigua, brous, infusions...) per afavorir la fluïdesa i expulsió dels mocs.



Evita ambients contaminats, com ara espais amb fum de tabac.



Dorm una mica incorporada, t'ajudarà a respirar millor.



Realitza neteges nasals amb sèrum fisiològic, preferiblement abans de menjar.



Abans de prendre fàrmacs (calmants de la tos, mucolítics, expectorants, antihistamínics o descongestius nasals) consulta una professional de la salut.



Si la tos t'ajuda a expulsar la mucositat, no la frenis amb fàrmacs.



Consulta l'equip de salut si tens dificultats per respirar, febre durant +3 dies o mucositat i tos durant +10-15 dies.