

Tengo congestión nasal, ¿Qué hago?

Los mocos actúan como defensa, reteniendo partículas como polvo, ácaros, bacterias y virus. En resfriados, alergias o infecciones se puede dar una secreción más elevada de mocos, a continuación te explicamos cómo gestionarla.

Come poco y con más frecuencia. Sigue una dieta de fácil digestión: evita fritos, alimentos crudos ni irritantes gástricos (café, picante...).



Limita los sistemas de calefacción y utiliza humidificadores para evitar que se reseque el ambiente.



Bebe muchos líquidos (agua, caldos, infusiones...) para favorecer la fluidez y expulsión de los mocos.



Evita ambientes contaminados, como espacios con humo de tabaco.



Duerme un poco incorporada, te ayudará a respirar mejor.



Realiza limpiezas nasales con suero fisiológico, preferiblemente antes de comer.



Antes de tomar fármacos (calmantes de la tos, mucolíticos, expectorantes, antihistamínicos o descongestivos nasales) consulta una profesional de la salud.



Si la tos te ayuda a expulsar la mucosidad, no la frenes con fármacos.



Consulta al equipo de salud si tienes dificultades para respirar, fiebre durante +3 días o mucosidad y tos durante +10-15 días.