

## 10 consejos para prevenir la sinusitis



- 1 Bebe mucha agua a lo largo del día.**  
Mantener el organismo hidratado, bebiendo entre 1,5 y 3 litros de agua al día, es clave para incrementar la humedad del cuerpo y la de los senos paranasales.
- 2 No fumes y evita los ambientes con humo.**  
El tabaco contiene muchos irritantes y debilita el sistema inmunitario. Evita también el cloro y no te expongas directamente al aire acondicionado.
- 3 Evita la sequedad ambiental.**  
Controla la temperatura y la humedad de tu casa para incrementar la humedad de tu nariz. Los humidificadores te pueden ayudar a conseguirlo.
- 4 No te expongas a temperaturas extremas.**  
Tampoco a los cambios bruscos de temperatura o de presión. No debes inclinarte hacia delante con la cabeza baja y, si es posible, duerme con el cabecero de la cama elevado.
- 5 Lávate las manos con frecuencia.**  
Especialmente al volver de la calle, antes de comer o después de haber estado en contacto con personas enfermas, con el fin de mantener a raya los gérmenes que causan las infecciones.
- 6 Vacúnate contra la gripe.**  
Si lo haces, las posibilidades de contraer sinusitis disminuyen notablemente.
- 7 Cuando te resfríes, toma medidas cuanto antes.**  
Alivia rápidamente los síntomas de la gripe y los resfriados para evitar que se acumule la mucosidad. Si es necesario, toma descongestionantes y, si no mejora el catarro, acude a tu médico.
- 8 Trata las alergias de la manera apropiada.**  
Cuando notes síntomas de alergia, acude cuanto antes a tu médico de cabecera o alergólogo, que te indicará el tratamiento más indicado para tu caso.
- 9 Utiliza agua de mar hipotónica y menta.**  
Los productos que contienen extractos herbales aportan un plus humectante y dejan una agradable sensación.
- 10 Sigue fielmente el tratamiento prescrito.**  
Mantén las recomendaciones que te haya indicado tu médico para aliviar el dolor o tratar otros síntomas con el fin de evitar la cronificación de la enfermedad o las complicaciones. Y nunca te automediques con antibióticos.