

6 consejos para aliviar la rinitis



- 1 Si eres alérgico, intenta evitar las sustancias desencadenantes.**
Por ejemplo, cuando los niveles de polen estén muy elevados, intenta salir lo menos posible y mantén las ventanas cerradas. Si, en cambio, eres alérgico al polvo, asegúrate de mantener bien ventilada la habitación y retirar el polvo de las superficies con un paño húmedo, pasar el aspirador a menudo, evitar tener alfombras, peluches, lavar la ropa de cama a alta temperatura de forma frecuente, etc.
- 2 Realiza lavados de las fosas nasales diariamente.**
Puede ayudarte a eliminar las sustancias que irritan tu nariz. Para ello, irrígala usando un envase como una pera de goma o un aerosol de agua salada. También puedes inhalar el vapor de una ducha caliente para ayudar a aflojar la mucosidad de la nariz y eliminar la congestión nasal.
- 3 Suéñate la nariz.**
Hazlo con regularidad para expulsar la mucosidad o los posibles irritantes, pero siempre con cuidado, suavemente y de forma alternativa cada fosa nasal, para evitar que se dañen el oído medio o las cavidades sinusales.
- 4 Bebe líquido en abundancia.**
Ello te ayudará a diluir la mucosidad nasal. Además, de agua, puedes tomar zumos, caldos e infusiones, pero evita las bebidas con cafeína.
- 5 Humidifica el ambiente.**
Si en tu casa o en tu trabajo, el aire es demasiado seco, instala un humidificador. Límpialo con regularidad, siguiendo las instrucciones del fabricante. También el vapor de agua inhalado de una ducha caliente puede contribuir a aflojar la mucosidad de la nariz.
- 6 No te automediques.**
Consulta con tu médico en caso de que los síntomas no desaparezcan y no uses por tu cuenta descongestionantes o aerosoles nasales, antihistamínicos u otros productos para aliviar los síntomas.