

Consejos para cuidar tu nariz



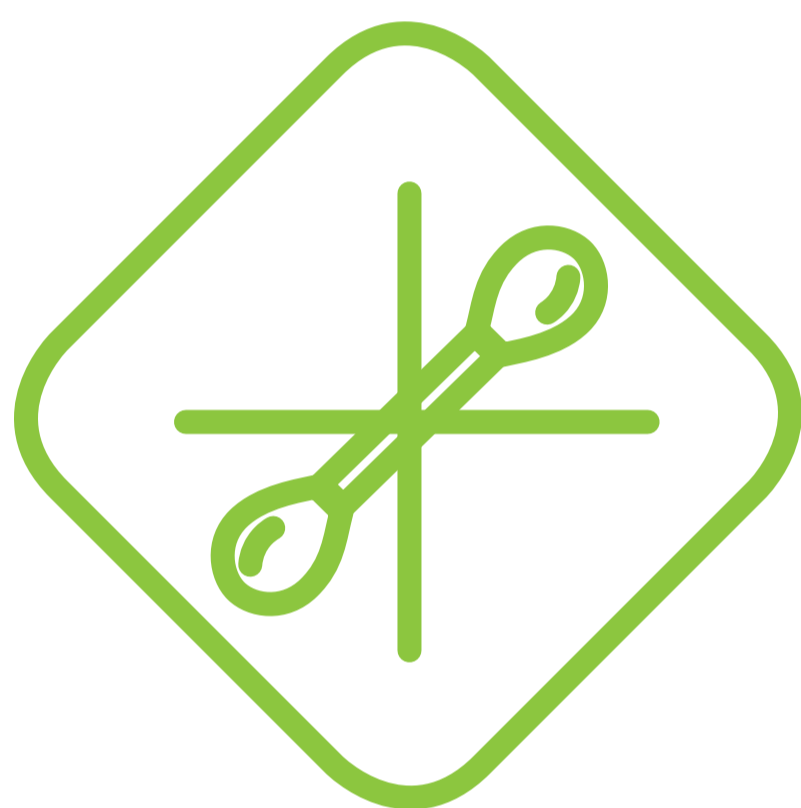
01. Sonarse

Suéñate correctamente la nariz. Presiona una fosa mientras soplas por la otra y repite la operación con el lado opuesto.



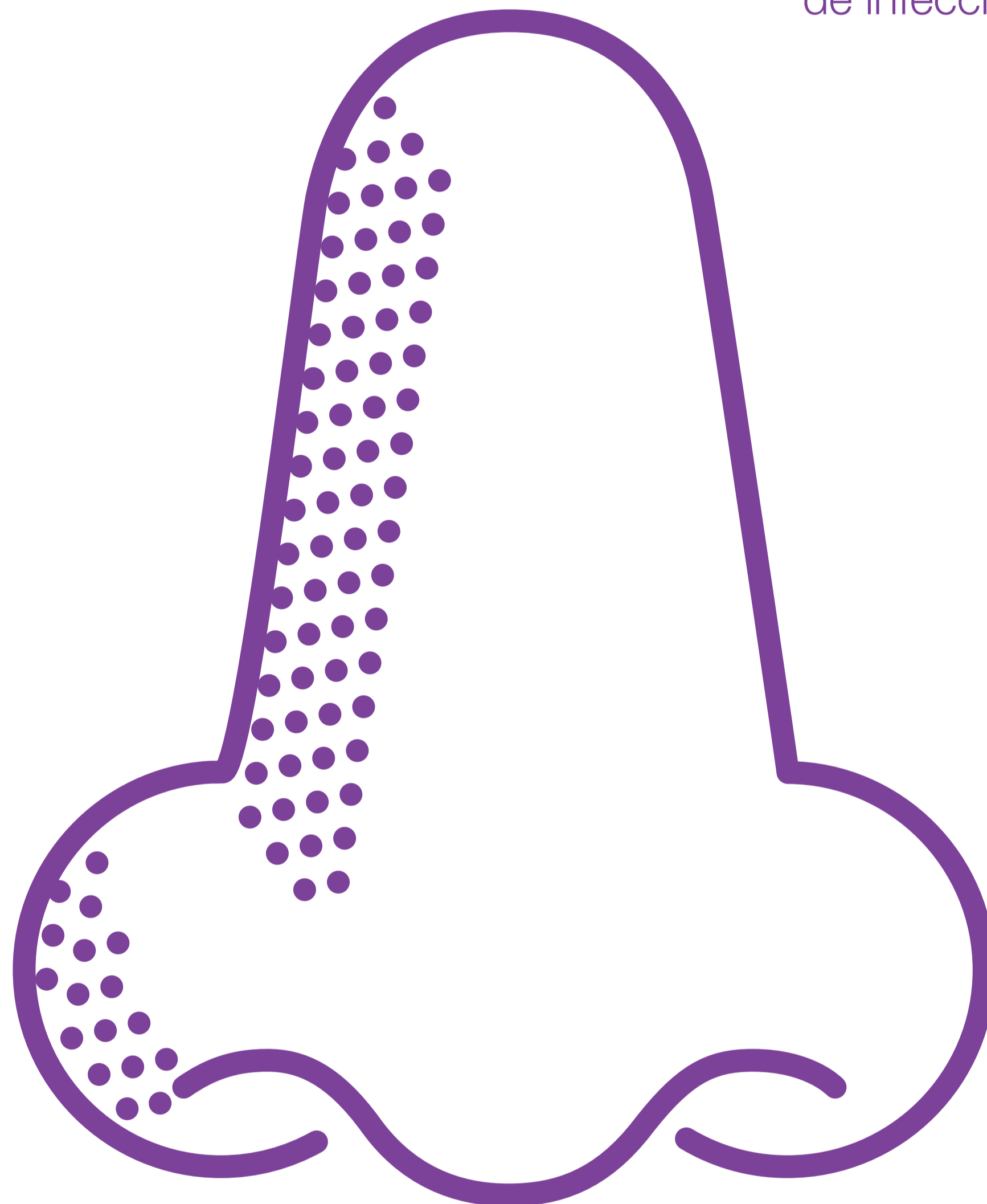
02. Estornudar

No contengas los estornudos. Al hacerlo, empujas al interior de la nariz las mucosidades y bacterias, lo que aumenta el riesgo de infecciones.



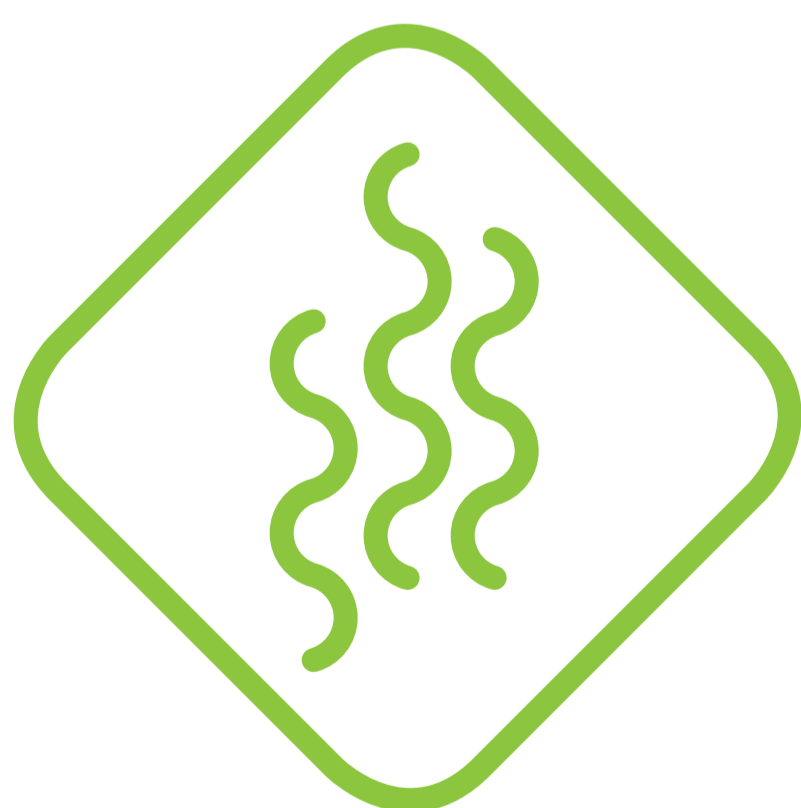
03. Limpiarse

Para limpiar tu nariz, realiza lavados nasales con soluciones salinas, suero fisiológico o agua con sal. Nunca utilices bastoncillos de algodón.



04. Hemorragias

No taponen las fosas con algodón. Presiona con suavidad la parte blanda de la nariz con el pulgar y el índice durante al menos 5 minutos y aplica compresas frías en el puente de la nariz.



05. Refriados

Si estás resfriado recurre a los vahos de eucalipto. Si los realizas dos o tres veces al día, expulsarás el moco con mayor facilidad.



06. Ambiente

En ambientes muy secos utiliza un humidificador. Así, evitarás que tu nariz se reseque.