

SALUD

10 técnicas para despejar las vías respiratorias y combatir la mucosidad

El Ciudadano · 7 de junio de 2014

Te dejamos a continuación una serie de tips que te ayudarán a despejar tus vías respiratorias en este invierno.





Con las bajas temperaturas y la lluvia que se deja sentir en estos días, el que se congestionen tus vías respiratorias aumenta su probabilidad, es por ello que te damos algunos consejos que podrían ser muy útiles.

1-El primero de ellos es cuidarte de los cambios de temperatura muy bruscos. Por eso al salir a la calle usa una bufanda o algo que proteja tu nariz y boca. Si estas acostada calentita y el piso está muy helado, ponte unas pantuflas o unos calcetines gruesos.

2- Otro consejo es que evites alimentos como son lácteos, sales y azúcares, que incrementan la producción de moco. También evita los alimentos fríos, pues cerrarán tus vías respiratorias. Come alimentos que te beneficien. Por otro lado, hay ciertas comidas que te pueden ayudar a deshacerte de la congestión en tu pecho y disminuir la producción de moco. Las frutas como las piñas y naranjas, y verduras como la coliflor y espárragos, han demostrado que ayudan a aliviar la congestión del pecho.

3-Haz gárgaras. Las gárgaras no son lo más atractivo, pero ayudan a separar el moco de tus vías respiratorias. Mezcla media taza de agua tibia con dos cucharadas de sal, revuelve y comienza.

4-No fumes. Cualquier introducción de humo a tus vías respiratorias, sea de marihuana o tabaco, aumentará tu producción de mucosidad.

5- Mejora tu Respiración a través de tu nariz mientras relajas tus músculos abdominales. Siente la contracción de tu diafragma y la expansión de tu abdomen. Asegúrate de que el pecho apenas se mueva. Esto se llama respiración diafragmática.

6- Vapor , esto también es una gran manera de aflojar cualquier flema, hervir un litro de agua, vierta en un recipiente, agregar karvol [o cualquier otros descongestivos med], llegar al paciente que se incline sobre el vapor y cubren la cabeza con una toalla para mantener el vapor se centró alrededor de la cara de los pacientes mientras que inhalan tan profundo como sea posible.

7- Bebe mucha agua. El liquido ayudará a disolver la flema que hay en tu cuerpo.

8- Suénate y escupe la flema todas las veces que sean posibles y necesarias. El expulsar de tu cuerpo esa mucosidad en el plazo más breve, te aliviará.

9- Usa almohadas adicionales o eleva la cabecera de tu cama al irte a dormir o descansar. Esto te ayudará a despejar tus vías respiratorias de moco y aumentará el suministro de aire, disminuyendo la flema.

10- Si lo anterior no te funciona toma un expectorantes que son medicamentos que separan el moco y hacen más fácil toser y expulsarlo del cuerpo. Hay muchos expectorantes que puedes comprar sin receta médica en las farmacias, pero es mejor si tienes dudas vayas con tu doctor para que te de una.

Fuente: [El Ciudadano](#)