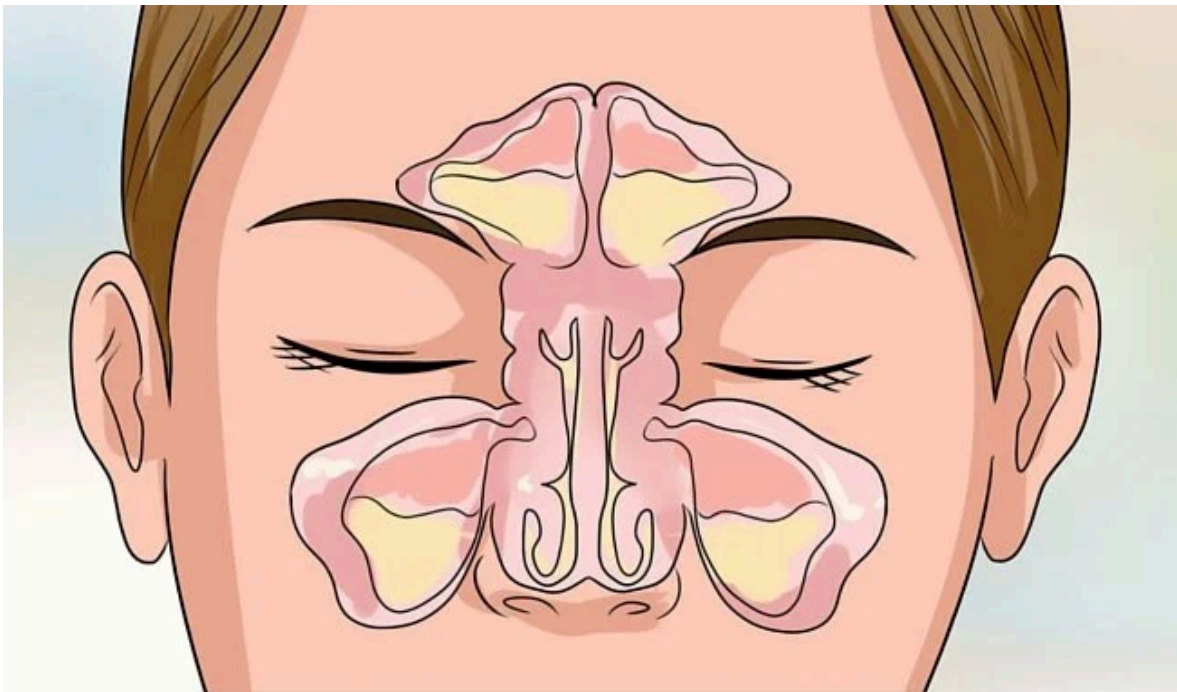
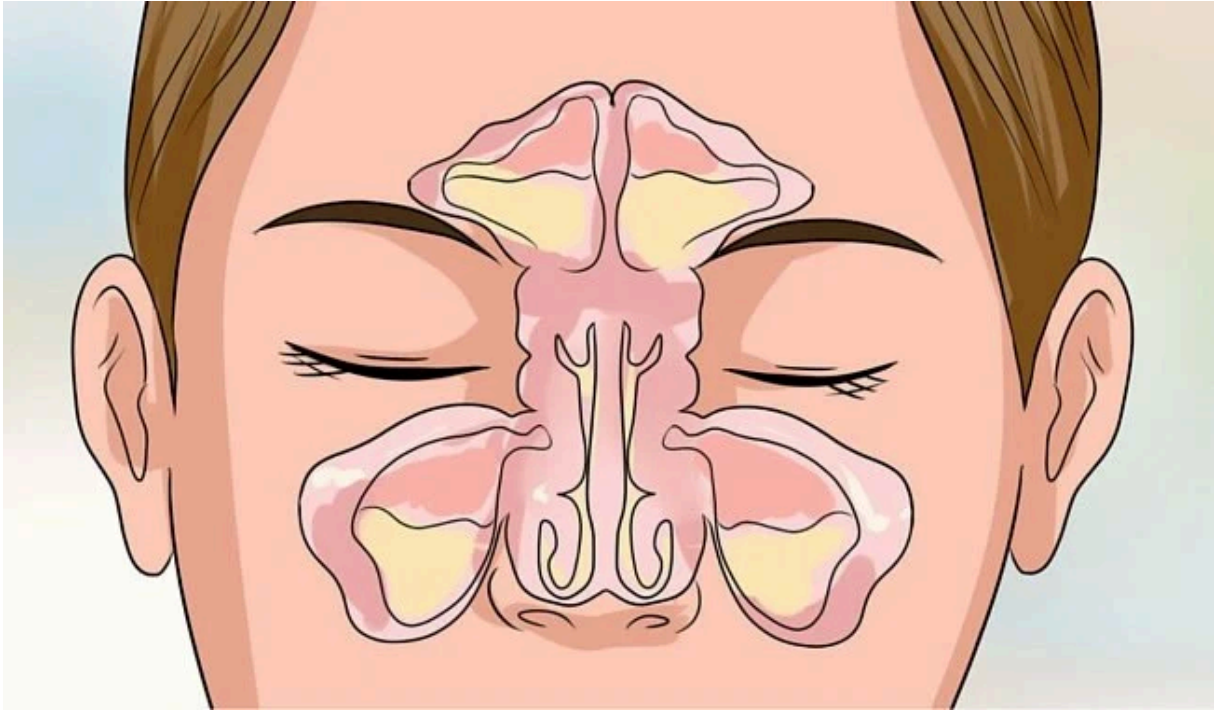


6 trucos para despejar tu nariz taponada en cuestión de minutos

El Ciudadano · 21 de junio de 2016



Los catarros son una constante en nuestras vidas, especialmente en las épocas en las que estamos expuestos a continuos cambios de temperatura, como en la entrada de la primavera o del otoño. Los resfriados traen consigo **un malestar general que se ve incrementado cuando tenemos la nariz taponada**.



En primer lugar, no llega suficiente oxígeno a nuestro cuerpo y en segundo lugar, si intentamos respirar por la boca, la calidad del mismo será deficiente.

Esta es la razón por la que **encontrar un modo para despejar tu nariz taponada es importante** cuando estás en dichas condiciones, ya que mejorar en este sentido mitigará los dolores habituales que aparecen en los procesos catarrales.

Así, presta mucha atención a los siguientes trucos para despejar tu nariz porque la diferencia entre seguirlos y no seguirlos es abismal.

1. Come picante

Los alimentos picantes disuelven la mucosidad y, por tanto, te ayudarán a despejar tu nariz taponada en cuestión de minutos. La duración del efecto no es muy larga pero, ¿por qué desdeñar estos beneficios en nuestra comida?

Para aprovecharte de sus propiedades, **añade a tus comidas ingredientes como la cebolla o el ajo**, preferiblemente en crudo, condimentos como el wasabi o directamente

consume pimientos picantes, como el jalapeño o el chile serrano.

Con ello, además de añadir alimentos nutritivos a tu dieta, conseguirás tu objetivo.

2. Masajea tus senos nasales

Los senos nasales son los espacios que se encuentran justo al lado del tabique nasal.

Aquí se acumula una gran cantidad de mucosidad, por lo que al aplicar un masaje circular en la zona, **contribuirás a su disolución y a una distribución de la misma** menos molesta.

¿Cómo hacerlo?

- Usa los dedos índice y corazón y coloca las yemas de los dedos sobre los senos, justo debajo de la órbita ocular, y muévelos de manera circular.
- Durante 20 o 30 segundos, ocúpate de las zonas más cercanas a la nariz y, posteriormente, de las que están justo debajo de los ojos.
- Por último, apoya los pulgares sobre las mejillas y haz movimientos circulares hacia afuera.

3. Controla la respiración

¿Alguna vez se te han taponado los oídos y te has tapado la nariz para solucionarlo? Si es así, estarás bastante relacionado con esta técnica, aunque no es idéntica.

¿Cómo hacerlo?

- Respira hondo y tápate la nariz. A continuación, con la nariz en la misma posición, **intenta expulsar el aire mientras caminas** hasta que empieces a sentir cierta incomodidad.
- En este momento, quita las manos y respira la normalidad, siéntate y comprobarás cómo en unos minutos habrás conseguido despejar tu nariz.

4. La tradición manda: aplica una solución salina

En este caso tienes dos opciones: comprar el líquido en la farmacia o elaborarlo por tu cuenta en casa.

Las dos son igual de efectivos, pero aquí siempre apostamos por los remedios caseros, especialmente si son tan sencillos como este: solo tienes que hervir agua con sal y dejarla enfriar.

Una vez la tengas lista, **usa una jeringa para verter el líquido por tus fosas nasales** para que funcione como disolvente y despejar tu nariz taponada inmediatamente.

5. La menta es la enemiga de la mucosidad

Como sabemos, la menta se ha usado en los catarros para aliviar cualquier problema respiratorio, debido a que contiene ácido acético y ácido ascórbico.

La potencia de estas sustancias es tan efectiva que con usar un par de veces los inhaladores de mentol o acercándote el clásico ungüento mentolado a las vías respiratorias, sofocarás tus problemas en unos minutos.

6. Date una ducha caliente

El vapor de agua traspasará tu sistema respiratorio, de manera que diluirá la masa que impide que te llegue la cantidad de aire necesaria.

Además, seguro que cierta cantidad de agua caliente se introducirá directamente en la nariz, con lo que conseguirás que se descongestione.

No tengas miedo de empeorar tu estado con esta ducha para despejar tu nariz. Cuando salgas del baño, sécate bien y no habrá problema. Además, ten en cuenta que debes **librarte de los microbios que te producen los estornudos o la tos.**

Toma buena nota de estos consejos ya que, lamentablemente, tarde o temprano todos terminamos necesitando.

Gracias a ellos, podrás ganar bienestar cuando tú o alguien de tu entorno contraiga un resfriado. Merece la pena intentarlo.

Fuente: [Mejorconsalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)