

CONSEJOS SINUSITIS

- No fume.
- Evite el humo del tabaco. Pida a los fumadores que no lo hagan en su presencia.
- Beba mucha agua (hace que el moco sea menos espeso).
- Si usted tiene alergia, evite el contacto con las sustancias a las que es alérgico (polvo, pólenes, etc.).
- Realice vahos con eucalipto, mentol o simplemente con agua caliente.
- Lavados nasales con suero fisiológico o con agua hervida a la que se añadirá un poco de sal. Puede hacerlos con una jeringuilla o con una pera de goma.
- Los descongestionantes nasales, que se venden sin receta, son útiles, pero **SU USO MÁS DE TRES DÍAS PUEDE EMPEORAR LOS SÍNTOMAS. NO LOS TOMA POR SU CUENTA** y consulte a su médico.
- No permanezca acostado demasiadas horas al día, porque esto aumenta la congestión nasal.
- Sí usa gafas, evite que le aprieten.
- El clima húmedo es el peor, por lo que los deshumidificadores pueden ser útiles.

También los cambios de presión pueden empeorar los síntomas (antes de una tormenta, en los viajes en avión).