

NOTA DE PRENSA

Llega el frío y la caída de las temperaturas y con ello los virus respiratorios

CÓMO COMBATIR LOS MOCOS DEL INVIERNO: EJERCICIOS RESPIRATORIOS PARA ALIVIAR LA CONGESTIÓN

- *La mucosidad es una barrera defensiva del organismo, pero su exceso puede obstruir las vías respiratorias y dificultar la respiración*
- *Durante el invierno, las infecciones respiratorias son más frecuentes por factores que favorecen la transmisión viral como el frío y la baja humedad*
- *Ejercicios clave como la respiración diafragmática y la tos controlada ayudan a despejar las vías respiratorias y mejorar la respiración.*
- *Inhalar vapor y practicar el drenaje postural son métodos accesibles para reducir la densidad del moco, facilitando su eliminación.*

Madrid, noviembre de 2024.- Con la llegada del frío y la caída de las temperaturas, los virus respiratorios encuentran un ambiente ideal para propagarse, aumentando la incidencia de resfriados y gripes. Desde la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), a través de la Dra. Ester Marco, especialista en Rehabilitación Respiratoria, quiere dar una serie de consejos y recomendaciones para ayudar a expulsar los posibles mocos y mejorar las molestias.

Aunque el frío en sí no es la causa directa de estas infecciones, sí crea condiciones que favorecen la transmisión de virus. Entre los factores que incrementan el riesgo se encuentran la baja humedad, la permanencia en ambientes cerrados y una posible disminución temporal en las defensas inmunológicas del organismo. En este contexto, es común que la congestión nasal y la acumulación de mucosidad se conviertan en síntomas molestos y persistentes para muchos adultos.

En muchos casos, el exceso de mucosidad se produce como respuesta del cuerpo ante irritantes, como el polvo, el humo, o infecciones virales. “La mucosidad es una barrera defensiva que ayuda a atrapar partículas y microorganismos, protegiendo las vías respiratorias. Sin embargo, cuando se produce en exceso, puede acumularse, dificultando la respiración y favoreciendo la congestión”, señala la Dra. E. Marco de SERMEF.

Consecuencias del exceso de mucosidad

Además de la incomodidad que provoca, la acumulación excesiva de mucosidad puede tener varias consecuencias. La SERMEF advierte que cuando el moco se espesa o no se expulsa adecuadamente, puede obstruir las vías respiratorias, generando síntomas como dolor de cabeza, presión en el pecho, tos y malestar general. “En algunos casos, la congestión prolongada puede derivar en infecciones secundarias, como sinusitis o bronquitis, al impedir que las vías respiratorias se mantengan despejadas”, afirma la Dra. E. Marco.

La rehabilitación respiratoria es muy útil para ayudar en el manejo de secreciones en adultos, especialmente en condiciones como la bronquitis crónica, la EPOC, el asma y otros trastornos respiratorios.

Cinco ejercicios que ayudan a combatir la congestión

Para mejorar la respiración y aliviar la congestión, los expertos de la SERMEF recomiendan una serie de ejercicios respiratorios que, junto a hábitos saludables, pueden facilitar la eliminación de la mucosidad y mejorar el bienestar general. A continuación, la SERMEF presenta algunos de los ejercicios más eficaces:

- **Respiración diafragmática**

Este ejercicio consiste en colocar una mano en el abdomen y otra en el pecho. Inhalando profundamente por la nariz y exhalando por la boca, se consigue una expansión adecuada del abdomen, lo que ayuda a relajar los músculos respiratorios y a movilizar la mucosidad. “Es una técnica sencilla que cualquier persona puede realizar y que facilita una mejor ventilación de las vías respiratorias”, explican desde SERMEF.

- **Tos controlada**

Con una inhalación profunda y una ligera retención de aire, este ejercicio permite despegar la mucosidad mediante una tos controlada. Es ideal para aliviar la congestión en las vías respiratorias altas. “Este ejercicio es muy útil para las personas con exceso de mucosidad, pues ayuda a despejar las vías respiratorias de forma segura y controlada”, dice la Dra. E. Marco.

- **Respiración en labios fruncidos**

Este método, que se realiza exhalando lentamente con los labios fruncidos, ayuda a mantener abiertas las vías respiratorias, facilitando una respiración más profunda y reduciendo la sensación de opresión en el pecho. Según la SERMEF, “esta técnica es especialmente útil para quienes sienten dificultad para respirar debido a la obstrucción de las vías respiratorias”.

- **Técnicas de drenaje postural**

Utilizando la gravedad, este método consiste en adoptar distintas posturas (como inclinarse hacia adelante o hacia un lado) mientras se respira profundamente. Esta técnica ayuda a que la mucosidad se desplace hacia las vías respiratorias superiores. “El drenaje postural es muy efectivo en casos de congestión bronquial, ya que permite movilizar la mucosidad”, explica la portavoz de SERMEF.

- **Inhalación de vapor**

La exposición al vapor, ya sea en una ducha caliente o mediante la inhalación sobre un recipiente de agua caliente, es una técnica sencilla para aflojar la mucosidad y aliviar la congestión. “Inhalar vapor es una medida accesible y efectiva para reducir la densidad del moco y facilitar su eliminación”, recomiendan desde SERMEF.

Consejos adicionales para cuidar tus vías respiratorias este invierno

Además de estos ejercicios, la SERMEF destaca la importancia de la **higiene correcta de manos**, lo que ayuda a evitar infecciones; recomienda la **ingesta regular de agua** para mantener la mucosidad delgada y fácil de expulsar; **evitar el contacto con irritantes** como el humo y el polvo; los **lavados nasales** para favorecer la eliminación de las secreciones nasales y deshacer el moco espeso; intentar **mantener la humedad en las habitaciones** entre el 40-60%; y realizar **ejercicio físico general** ya que puede mejorar la función respiratoria y la capacidad de expulsar mucosidades al estimular la actividad de los músculos respiratorios. “Pequeños cuidados pueden hacer una gran diferencia, mejorando la respiración y disminuyendo la incomodidad que genera la congestión”, concluye la Dra. E. Marco de la SERMEF.

Para más información:

Gabinete de Prensa de SERMEF

Mónica Sánchez 617 35 91 28

Docor Comunicación