

P
H
C

CONGESTIÓN NASAL

Es el **taponamiento de la nariz** por **inflamación** de la **mucosa**, con sensación de que el aire pasa mal, **causada por resfriados, alergias, sinusitis o irritantes**.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Tiene alguna patología?
- ¿Utiliza algún tratamiento actual para la congestión?
- ¿Es alérgico/a a algo?
- ¿Toma medicación crónica como antiinflamatorios?
- ¿Sufre de alguna enfermedad?
- ¿Le ocurre con frecuencia?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME A MEJORAR LA CONGESTIÓN NASAL?

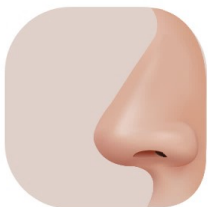
Beber abundante líquidos (agua, infusiones templadas) para fluidificar las secreciones.

El consumo de comidas picantes proporcionan un alivio rápido y pasajero de la congestión.

Asegurar una **buena hidratación**.

Algunas plantas ayudan a respirar mejor en lavados, infusiones o comprimidos. La **combinación de genciana, primula, acedera, saúco y verbena** alivia la congestión y está aprobada como medicamento herbal, el **aceite esencial de eucalipto** despeja la nariz y la **regaliz** actúa como antiinflamatorio de mucosas.

Saber más:

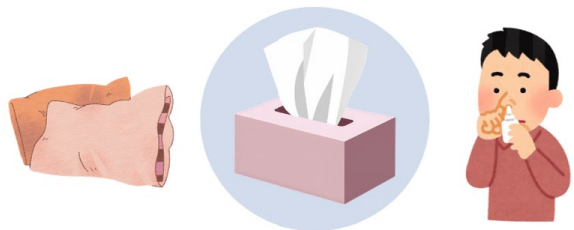


OTROS HÁBITOS

- **Lavados nasales** con **suero fisiológico** o **solución salina** varias veces al día.
- **Humidificar el ambiente** (vaporizador, inhalaciones de vapor templado).
- **Dormir con la cabeza elevada** (por ejemplo, con dos almohadas).
- **Evitar humo, polvo, polen, aire seco y cambios bruscos de temperatura**.

¿QUÉ MEDICAMENTOS PUEDO TOMAR PARA LA CONGESTIÓN?

- **Descongestionantes nasales en spray o gotas** (oximetazolina: máximo 3-5 días para evitar rinitis medicamentosa).
- **Descongestivos orales** (pseudoefedrina, fenilefrina).
- **Antihistamínicos** (loratadina, cetirizina) si hay componente alérgico o mucha secreción.
- **Mucolíticos** (ambroxol, carbocisteína, acetilcisteína) si hay moco abundante y espeso.
- **Soluciones salinas hipertónicas** para reducir la inflamación nasal.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR CONGESTIÓN NASAL?

- Si **dura más de 10 días** o **empeora** tras haber mejorado.
- Si hay **secreción purulenta, sangre o mal olor**.
- Si hay **dolor facial intenso, fiebre alta o hinchazón alrededor de ojos o mejillas**.
- Si se presenta **dificultad respiratoria grave, sibilancias o ronquidos intensos**.
- Si la **congestión es unilateral** y persistente o hay **pérdida de olfato**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia del Mercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.



Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia



www.nutrifarmacia.com