

Dolores de cabeza relacionados con los senos paranasales

Cómo prevenir los dolores de cabeza relacionados con los senos paranasales

- Trátese los resfriados lo antes posible para impedir la acumulación de mucosidad.
- Evite los factores que provocan problemas en los senos paranasales, tales como el polen, el polvo, el humo del cigarrillo, los vapores químicos, el moho, la caspa de las mascotas, la contaminación del aire y los olores fuertes.
- Tome medicamentos para la alergia según las indicaciones del proveedor de atención médica.

Cómo aliviar el dolor

- Mantenga los senos despejados y libres de mucosidades. Pruebe utilizar aerosoles nasales de solución salina, que se venden sin receta.
- Use un descongestionante nasal según las indicaciones para reducir la inflamación.
- Beba mucho líquido para diluir las mucosidades. Esto facilita la salida de los líquidos con más facilidad.
- Aplique compresas tibias sobre la nariz y la frente.
- Respire el vapor de un recipiente con agua caliente o el que se genera en la ducha.
- Consulte a su proveedor de atención médica si sus dolores de cabeza relacionados con los senos paranasales duran más de dos semanas. Quizás necesite un medicamento para tratar la infección de los senos paranasales. O podría necesitar un examen para comprobar si tiene alguna otra afección como, por ejemplo, una migraña.

