



Lo bueno y malo del

ESTORNUDO

Algo está a punto de suceder. Lo sabes muy bien. El principio es una sensación de cosquilleo en la nariz, seguida de la necesidad de inhalar una gran cantidad de aire, abres la boca y finalmente expulsas el aire tan fuerte que cierras los ojos al momento de exclamar: ¡Ahhhchooo!

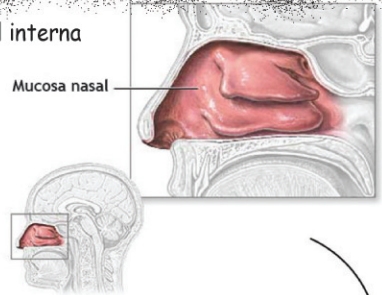
Alguien escucha y en voz alta dice: ¡Salud! Intentas agradecerle pero te detiene un escurrimiento nasal que te inquieta, pues no tienes a la mano pañuelos desechables.

El estornudo es un mecanismo que se produce involuntariamente como respuesta a varios estímulos, ya sea alguna infección de vías respiratorias, alergias o simplemente para expulsar alguna partícula irritante que se introduce por la nariz y que puede ser dañina al organismo.

La mucosa nasal es la piel interna de la nariz que constantemente produce una sustancia espesa y pegajosa llamada **moco**. La función del moco es ayudar a esa piel interna a defenderse de distintas "agresiones" del ambiente.

Mientras que la **saliva** es un líquido transparente que facilita la digestión de los alimentos, humecta la boca, combate la caries y es el hábitat de millones de microorganismos.

Tanto en el moco como en la saliva pueden encontrarse virus y bacterias causantes de enfermedades contagiosas.



Existe un estornudo producido por la mirada hacia el Sol. Se le conoce como "fótico" o "por luz brillante". Algunos científicos sospechan que el origen podría estar en una disfunción congénita en el envío de las señales desde el nervio trigémino al cerebro.

Partículas irritantes como el polvo, el polen y el cloro estimulan al nervio trigémino.

Este nervio, que es el responsable de dar la sensibilidad de la cara, nariz y boca, al responder a la presencia de un cuerpo extraño en la nariz desencadena la rápida aspiración de aire que termina con la escandalosa expulsión que conocemos como estornudo.

¿Qué tienen en común el sexo y el estornudo?

Un otorrinolaringólogo del hospital inglés de Wexham Park escribió sobre el paciente de un psiquiatra que padecía "inconcebibles episodios de estornudos" inmediatamente después de haber tenido cualquier sentimiento relacionado con la actividad sexual.

Él y su colega psiquiatra investigaron el fenómeno y encontraron que a otras personas les sucedía lo mismo. Aunque las causas no se han definido aún, en un informe publicado en el diario de la *Royal Society of Medicine*, los investigadores sugieren que los pensamientos relacionados con el sexo o los orgasmos pueden ser estímulos inconscientes al sistema nervioso que pueden desencadenar estornudos en algunas personas.

El estornudo llega de manera involuntaria, en el momento menos esperado y sin razón aparente. Y aunque es una reacción corporal normal, no extraña que alguien se sienta amenazado o incómodo al presenciar un sonoro estornudo, sobre todo a raíz de la aparición del virus de la influenza A (H1N1).

Según algunos especialistas, la nueva enfermedad cambió la actitud hacia el estornudo: de ser un acto que inspiraba un cordial ¡salud! pasó a ser un motivo de preocupación y de una que otra mirada acusadora.

Los temores de contagio de una enfermedad tienen razón de ser. Acuérdate que al estornudar expulsas aire con fuerza, a una velocidad que puede ir de 70 a 150 kilómetros por hora, cargado de gotas de saliva y secreciones nasales.

"Eso está bien demostrado: en las secreciones que se producen durante el estornudo van partículas virales. De ahí que la recomendación es cubrirse la nariz y la boca con el ángulo interior del codo o preferentemente usar un pañuelo y desecharlo de inmediato", explica el otorrinolaringólogo Gerardo Bravo, también académico de la Facultad de Medicina de la UNAM.

De lo contrario, las gotas de saliva y secreciones nasales expulsadas pueden alcanzar una distancia de hasta metro y medio y depositarse en superficies. De hecho, es común que la vía de contagio sea a través de las manos, ya que cuando tienes contacto con objetos contaminados y te tocas la boca, la nariz o los ojos, las partículas virales se pueden introducir a tu cuerpo. Por eso lo ideal es usar un pañuelo para cubrir la nariz y la boca al estornudar.

Durante el invierno, época en que el frío obliga a permanecer más tiempo en lugares cerrados, la transmisión de infecciones de vías respiratorias a través del estornudo es más común. Sin embargo, es posible reducir el riesgo de contagio siendo cuidadoso al estornudar. De paso evitarás miradas o comentarios acusadores, pues como se mencionó anteriormente atrás quedaron los tiempos en que un escandaloso estornudo hasta risa causaba.

Texto:
Claudia Juárez
Diseño:
Adolfo González



Escribenos a cienciaunam@unam.mx o llámanos en el D.F. al 5622-7303