I'm not a bot

Los expertos recomiendan nunca arrancar los vellos de la nariz.Los vellos en la nariz se vuelven más largos y gruesos a medida que se envejece, explicó el otorrinolaringólogo Michael Benninger. Sin embargo, retirar los vellos o depilarlos puede afectar la salud, e incluso provocar enfermedades.“Depilarse o arrancarse los vellos de la nariz puede provocar vellos encarnados e infecciones” advirtió el especialista de la Clínica de Cleveland.Un estudio de personas con vestibulitis nasal, una infección nasal bacteriana, encontró que la depilación de la nariz es uno de los factores de riesgo principales. “Los pelos largos de la nariz no le harán daño, pero si los quita incorrectamente, pueden causar problemas”.Michael Benninger, Clínica de ClevelandAdemás, eliminar demasiado vello significa que una persona con alergias o asma puede ser más vulnerable a los alérgenos, explicó el especialista. Y añadió que los pelos de la nariz sirven como un filtro de aire natural. “A medida que respira por las fosas nasales, el vello de la nariz bloquea y acumula polvo, polen y otras partículas que podrían llegar a los pulmones”, explicó el Dr. Benninger.La página especializada en temas de Salud Medical News Today recomendó evitar las siguientes técnicas para arrancar el vello de la nariz.Cremas de depilar. Los expertos llaman a evitar estos productos porque pueden quemar la piel y las mucosas nasales.Uso de tijeras puntiagudas. Un mal corte podría lastimar la piel y provocar una lesión.Depilación con cera y depilación con pinzas. Pueden provocar infecciones o vellos encarnados, así como lesiones en los tejidos de la nariz.Diversos estudios han demostrado que tener más pelo en la nariz también puede ser algo “bueno”. Los investigadores descubrieron que una capa densa de vello nasal en realidad puede disminuir el riesgo de desarrollar asma junto con la fiebre del heno (rinitis alérgica) .Medical News Today destacó en un artículo en su página web que la “mejor” forma de eliminarlo es recortándolo, pero recomiendan lo siguiente:Usar tijeras de punta chataUtilizar recortadoras especializadasCortar sólo los vellos más visibles“Los vellos de la nariz se vuelven más largos y gruesos a medida que envejecemos”, dijo el otorrinolaringólogo Michael Benninger.“Es parte de un proceso llamado sensibilidad anágena o, básicamente, exposición a largo plazo a las hormonas en su cuerpo”, dijo. El médico concluyó que lo mismo pasa con el pelo en las orejas y las cejas. Si te molestan los pelos en la nariz y estás pensando en cortarlos, existen algunos aspectos importantes que debes conocer. Aunque muchas personas los eliminan por razones estéticas, en general, los vellos nasales no deben recortarse ni depilarse. De hecho, cumplen una función protectora de la salud respiratoria.Ahora bien, es habitual que con la edad crezcan más, incluso por fuera de las fosas nasales, y se espesen. En esos casos, puedes hacer uso de ciertas herramientas, como unas tijeras, para disminuir su largo. Te contamos más al respecto y cómo recortarlos de forma segura.¿Cuál es la función de los pelos de la nariz?Los pelos en la nariz sirven para filtrar el aire que respiramos, ya que inhalamos partículas de polvo y polen junto con los gases del aire. Los vellos nasales tienen la función de atrapar esas partículas, sobre todo las pequeñas, evitando que lleguen hasta los pulmones. Al quedar atrapadas pueden expulsarse mediante estornudos o al sonarse la nariz.De este modo, los pelos ayudan a prevenir distintas enfermedades respiratorias. Incluso, su función de filtración puede disminuir el riesgo de desarrollar asma en las personas que presentan rinitis estacional.¿Es bueno cortar los vellos nasales?No es necesario eliminar los pelos de la nariz, a menos que sobresalgan de forma visible y te resulten incómodos. En ese caso, puedes quitar el vello excesivo si lo recortas de manera superficial y segura. Lo más importante es no arrancarlos ni cortarlos desde la raíz, ya que esto puede causar infecciones en la piel, irritaciones o lesiones. Ten en cuenta que, si decides recortarlos, deberás hacerlo con cierta frecuencia, porque seguirán creciendo como cualquier otro vello del cuerpo. Te recomendamos leer: Depilación facial: todo lo que debes saber ¿Cómo cortarlos de forma segura?Recortar los vellos nasales puede hacerse de forma segura siempre que se utilicen las herramientas adecuadas y se sigan ciertas precauciones. Los siguientes son los mejores métodos para cortarlos sin poner en riesgo tu salud.Emplea unas tijeras pequeñasExisten tijeras que son más pequeñas que las tradicionales y poseen unas puntas redondas, perfectas para recortar los vellos de las zonas sensibles. Las puntas redondas minimizan el riesgo de hacerte daño y su tamaño pequeño es perfecto para que entren en las fosas nasales. Las tijeras pequeñas suelen estar incluidas en los kits de aseo. Modo de uso Antes de tocarte la cara, lávate bien las manos. Pasa un alcohol o antiséptico por las hojas de la tijerita para desinfectarla. Colócate frente a un espejo con buena luz y, de ser posible, que tenga aumento. Suénate la nariz para eliminar cualquier mucosidad que dificulte la tarea. Inclina la cabeza hacia atrás para poder ver bien las fosas nasales y los vellos que sobresalen. Levanta la punta de la nariz con un dedo para mejorar la visibilidad. Introduce con cuidado la tijera solo un poco dentro de una fosa nasal y recorta únicamente los vellos que sobresalen o se asoman. Recorta los pelos con cuidado, evitando movimientos bruscos que puedan pincharte o cortarte la piel interna. Repite con la otra fosa nasal. Suénate suave la nariz con un pañuelo para retirar los restos de los vellos. Limpia bien la tijera y guárdala. Utiliza un recortador eléctricoTambién conocidos como trimmers, los rasuradores eléctricos para nariz están pensados para cortar estos pelos. Tienen un cabezal redondo o cilíndrico con pequeñas navajas que están dentro de una protección plástica o metálica. Por ello, están diseñados para introducirse dentro de las fosas nasales sin tener contacto con la piel ni ocasionar dolor. El trimmer también sirve para recortar el vello que sobresale del interior de las orejas. Modo de uso Si el recortador es inalámbrico, no lo utilices mientras está conectado a la corriente. Lávate bien las manos antes de empezar. Antes de usar el recortador, desinféctalo rociando un poco de alcohol o antiséptico. Comprueba que tenga batería o pilas para evitar que se detenga a la mitad del proceso. Ubícate frente a un espejo con buena luz y, si puedes, que tenga aumento. Suena tu nariz para eliminar restos de mucosidad. Inclina la cabeza hacia atrás para tener más visibilidad. Enciende el recortador e introduce su cabezal en una de las fosas nasales (solo unos milímetros). Realiza movimientos suaves y circulares. No es necesario empujar ni moverlo de forma brusca. Recorta solo los pelos que sobresalen o son visibles. Repite el proceso con la otra fosa nasal. Una vez que hayas terminado, apaga el dispositivo y limpia el cabezal con agua (en caso de que las instrucciones lo permitan). Desinféctalo rociando un poco de alcohol y deja que se seque boca abajo antes de guardarlo. Errores que debes evitarEsta parece una tarea simple, pero al tratarse de una zona sensible y propensa a infecciones, es fundamental hacerlo con precaución. Evitar ciertos errores comunes puede marcar la diferencia entre un cuidado estético seguro y un problema de salud.Utilizar tijeras grandes o con puntas filosasEvita el uso de tijeras convencionales o que tengan puntas afiladas, ya que existe el riesgo de lastimar el interior de la fosa nasal. Si esto ocurre, podrías propiciar infecciones de la piel, además de lastimarte.Arrancar los vellos con pinzas o ceraAunque algunas personas utilizan la depilación con cera o pinzas de depilar para eliminar los pelos desde la raíz, esto puede provocar infecciones o causar vellos enquistados. Por ejemplo, la depilación es una de las causas más frecuentes de vestibulitis nasal, una infección que genera dolor intenso, enrojecimiento e inflamación.En algunos casos, la infección puede agravarse y extenderse, ya que se trata de una zona peligrosa, conocida como «triángulo de la muerte». De ser así, suele indicarse un tratamiento localizado. Sin embargo, si la infección se ha extendido, puede ser necesario acompañarlo con antibióticos. Además de ser riesgoso, la depilación con cera o con pinzas es muy dolorosa. Usar rasuradoras descartablesCuando existe una urgencia o un apuro, algunas personas emplean máquinas de afeitar o rasuradoras desechables. El peligro está en que son demasiado grandes para introducir uno de sus lados en las fosas nasales. Además, puedes generar cortes e irritaciones, ya que no están pensadas para utilizarlas en esa zona.Aplicar cremas depilatoriasLas cremas depilatorias no están pensadas para aplicarse en zonas tan sensibles como la de las fosas nasales. Por eso, no solo te arriesgas a irritar o quemar tu piel, sino que también corres el riesgo de inhalar parte del producto. Conoce: 8 métodos de depilación que no te causan agresiones Consejos adicionalesSi tienes heridas en el interior de la nariz, irritaciones o infecciones (como un resfriado o sinusitis), lo mejor es evitar cualquier tipo de manipulación de los vellos. Otros consejos importantes son los siguientes: No cortes el pelo demasiado cerca de la piel para evitar irritación. Evita compartir los dispositivos que utilices por razones de higiene personal. No utilices un recortador eléctrico si tienes heridas o sientes ardor en la nariz. Si tienes dificultades para recortar el pelo, es mejor que consultes con un esteticista. No recortes los vellos con mucha frecuencia. Solo hazlo cuando veas que sobresalen. Higieniza el elemento que elijas antes de usarlo (ya sea una tijera o un recortador), para prevenir infecciones. Más que estética, una cuestión de saludTener vellos en la nariz es normal. En definitiva, la preocupación por cortarlos o no es solo una cuestión estética. Si sobresalen y te molestan, puedes recortarlos, teniendo en cuenta que es importante utilizar métodos seguros, ya que eliminarlos mal o arrancarlos de raíz puede causar daños.Es clave entender que estos pequeños vellos cumplen una gran función como primera línea de defensa del organismo. Por eso, lo ideal es aprender a convivir con ellos y mantenerlos a raya, solo cuando hayan crecido por fuera de las fosas nasales. De esa manera, evitarás problemas innecesarios. ¿Sabías que los vellos de la nariz son los más largos del cuerpo? Te arrancas uno y te duele hasta la punta del pie. #ChisteViejo #TunTunPasNo. La verdad es que todo mundo tiene pelos en la nariz: son un mecanismo de defensa del sistema respiratorio. Gracias a ellos y a la mucosidad, la suciedad queda atrapada y no se va a tus pulmones.Sin embargo, el exceso de vello en la nariz (sobre todo si eres chica) puede causar inseguridad. Para los hombres es más fácil: saben que los tienen y cuentan con todo un arsenal de máquinas para removerlos si quieren. A nosotras, en cambio, nadie nos dijo que tendríamos vello visible en esa parte del cuerpo; nos dimos cuenta hasta que lo examinamos atentamente en el espejo.Aquí hay tres cosas que puedes intentar para deshacerte del problema:Usar una rasuradoraHay máquinas para rasurar que incluyen puntas para cada tipo de pelo en el cuerpo. La que se introduce en la nariz es cilíndrica y la presionas contra la piel de la nariz para remover el vello de la superficie. Es tan fácil como suena.Cortarlo con tijeras¡No cualquier tipo de tijera! Las adecuadas son las más pequeñas y con puntas redondeadas como las removedoras de cutícula, diseñadas para remover el vello en áreas difíciles. Es más sencillo si inclinas la cabeza hacia atrás o colocas el espejo abajo de tu cara y tienes una buena iluminación. La idea es cortar los vellos más largos con la punta de las tijeras.Depilación láserEste método también funciona para quitar los vellitos de la nariz, sobre todo si es excesivo. PinzasClaro que puedes intentar esta opción, pero bajo tu propio riesgo. Arrancar los vellos es la forma más dolorosa de removerlos.Al final, siempre puedes aprender a amar los pelos que crecen en el interior de tu nariz y agradecer lo que hacen por tu salud. Si no existieran, probablemente padeceríamos de alergias y otras enfermedades respiratorias. Ojalá se pongan de moda pronto y podamos portar nuestros vellos nasales con orgullo.También te puede interesar:Confesiones de una 36D El vello nasal, como el de otras partes del cuerpo incluido el pelo de la cabeza, cumple una función protectora. En este caso actúa como un filtro del aire hacia el aparato respiratorio, lo defiende de agresiones externas, como partículas contaminantes, microorganismos o incluso de infectarnos con bacterias. También efectúa una función termorreguladora al neutralizar un poco el frío. Por eso, ¿conviene depilarse la nariz o es mejor que no porque expone a más riesgos? ¿Qué métodos son los mejores? Hemos hablado con dos dermatólogos para saberlo. Las vibrisas nasales, que así se llama al vello de la nariz que se depila, “junto con el moco, atrapan estos elementos extraños en el vestíbulo nasal. Y si no logran este cometido, se produce el estornudo, otro mecanismo de defensa”, explica Pablo Fernández-Crehuet Serrano, dermatólogo y tricólogo, miembro del Grupo Español de Dermatología Estética y Terapéutica (GEDET) de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). Este especialista comenta que las vibrisas cambian con la edad. A medida que se cumplen años, estos pelos de la nariz, que “normalmente miden entre 0,1 mm y 1 cm, se engrosan y alargan por una influencia hormonal androgénica. Con la edad hay una mayor sensibilidad a los andrógenos y no es raro que empiecen a asomar por las ventanas nasales e incluso se vuelvan de color blanco, como el pelo del resto del cuerpo”. Un hecho que apunta también el dermatólogo miembro del GEDET Eduardo López Bran: “Este tipo de pelos se hacen más visibles con el paso del tiempo porque se engrosan o crecen un poquito más, debido a las acciones hormonales que se van produciendo”. Fernández-Crehuet añade otro motivo por el que los pelos de la nariz se alargan: “Hay ciertos fármacos que se utilizan fundamentalmente para tratar la alopecia androgénica, por ejemplo el minoxidil, que también hacen que aumente esa fase de crecimiento llamada anágena. Es muy frecuente que provoque este efecto secundario, sobre todo cuando se toma vía oral, y no solo sucede con el pelo de la nariz, sino también con el de otras partes del cuerpo, como las orejas o la barba”. ¿Depilarse la nariz causa más infecciones? Independientemente de la causa, cuando los pelos de la nariz sobresalen, para algunas personas se convierte en un problema estético. La solución, depilarse el vello nasal. ¿Esta práctica es perjudicial para la salud o puede causar una infección en el cerebro como se afirma en algunos vídeos de YouTube? Fernández-Crehuet niega rotundamente esos efectos, “no es real, es rarísimo que produzca una infección a nivel profundo”. El tricólogo señala que, si bien lo mejor para estar más protegidos es no depilarse la nariz, tampoco perjudica a la salud tanto como para no eliminarlo. “Malo no es. No hay evidencia científica de que haya más riesgo de infección. Hay pacientes a los que les causa una aversión muy grande socialmente y se lo quieren quitar porque les marca mucho. La depilación se efectúa en estos casos, pero como medida generalizada, no se recomienda depilar la nariz”, puntualiza Fernández-Crehuet. El dermatólogo López Bran coincide en que “el pelo es algo que la naturaleza ha puesto ahí con una función. Pero no es una gravedad tremenda quitarse el pelo de la nariz. Hoy día es frecuente que entren en conflicto la estética imperante y la funcionalidad”. Aunque la depilación de los pelos de las fosas nasales no supone exponerse a grandes riesgos, sí que presenta algunos inconvenientes: “La extracción del pelo duele, aunque es soportable, y puede provocar una pequeña inflamación o infección denominada vestibulitis. Y raramente puede dar una infección un poquito mayor que se llama absceso o foliculitis, pero es extremadamente raro, es decir, que la depilación es una técnica bastante segura. Los estudios han constatado que esta práctica no produce más infecciones”, subraya Férnández-Crehuet. Métodos de depilación de la nariz más seguros En cuanto a métodos de depilación, existen los que extraen el pelo, como las pinzas o la cera, los que lo rasuran (máquinas cortapelos o tijeras especiales con la punta redondeada) y el láser. Según Fernández-Crehuet no existe evidencia de que una técnica sea mejor que otra, ni más sana que otra. “Todos los métodos de depilación que puedas utilizar en otras zonas también son aplicables para la nariz, con cuidado y con asepsia de los instrumentos para no crear infecciones, incluso la crema depilatoria”. Así que elegir uno u otro dependerá de cada persona, ya que cada uno ofrece unas ventajas e inconvenientes. El más cómodo para no estar continuamente depilándose es el láser. Y de todos ellos, el más eficaz y cómodo, según la experiencia de Fernández-Crehuet, es el láser de alejandrita, pero también pueden utilizarse el diodo y la luz pulsada. “El que quiere que le dure más, lo normal hoy es la depilación láser, que es accesible a todo el mundo. Para siempre no se quitan, pero a lo mejor solo es necesario hacérselo una vez al año, una vez que se han llevado a cabo las dos primeras sesiones iniciales”. La cera y las pinzas duelen más y pueden irritar e inflamar la zona. “La mínima inflamación que puede aparecer al hacer la depilación puede crear una pequeña cicatriz microscópica que puede acabar por destrozar el bulbo piloso, es decir, la salida del pelo y que no salga más”. En la misma línea se expresa López Bran: “La depilación repetida, el traumatismo repetido que supone la depilación extrayendo el pelo con pinzas o cera conlleva que a la larga pueda ir desapareciendo ese pelo.”. Y si se quiere evitar el dolor de la tracción, la opción es recortarlo, pero la persona tiene que rasurarse frecuentemente. Ambos dermatólogos dejan claro que por cortarlo no sale más pelo, ni más largo, ni más rápido. “Recortarlo es más seguro porque con pinzas o cera se produce una inflamación al traccionar y porque el pelo puede crecer doblado y dar lugar al crecimiento del mismo para adentro, aunque esto último no es frecuente”, subraya Fernández-Crehuet. El doctor López Bran, sin embargo, “no recomendaría la cera ni la crema depilatoria, porque estamos aplicando sobre mucosas, no sobre piel. Desde el sentido común me parece menos aconsejable que la extracción del pelo con pinza o rasurarlo”. El vello de la nariz funciona como un filtro de aire para los pulmones, atrapando la suciedad, el polen, el polvo y algunos patógenos. Pero cuando este vello se vuelve más grueso y largo, es posible que te sientas incómodo o cohibido por ello. ¿Qué causa el vello largo en la nariz? El envejecimiento es la causa más común de que el vello en la nariz crezca largo y grueso. Eso se debe a que los folículos pilosos, incluso los de la nariz, crecen en ciclos. A medida que envejeces, tus folículos pilosos pueden desarrollar lo que se llama «sensibilidad anágena». Esto significa que los folículos se vuelven más sensibles a las hormonas de tu cuerpo. La exposición a hormonas puede prolongar la fase de crecimiento de los folículos pilosos para que crezcan más largos y gruesos. Es posible que seas más o menos propenso(a) a tener vello largo en la nariz, dependiendo de tus antecedentes familiares. Los hombres son más propensos a tener vellos en la nariz que crecen mucho. Beneficios para la salud del vello nasal largo Tener el vello nasal largo o grueso no siempre es malo, pues tiene un propósito importante. Estos vellos atrapan el polvo y los desechos en el aire que, de otro modo, quedarían atrapados en las fosas nasales superiores. La mucosidad en la nariz lubrica los vellos nasales. Dado que el vello generalmente está lubricado, también atrae y atrapa a los patógenos para evitar que te enfermes. Conoce más: ¿Cuándo debes contactar a un médico si tu hijo(a) sangra por la nariz? Cómo eliminar con seguridad el vello Quitarte el vello de la nariz es una elección personal que debes tomar en función de tus preferencias. No es una afección médica y no indica que haya un motivo subyacente de preocupación. Si deseas eliminar el vello nasal de forma segura, es recomendable recortarlo como la opción más segura. Puedes utilizar una pequeña tijera de seguridad o un accesorio para el vello en una recortadora eléctrica. Algunas personas optan por la depilación láser o la depilación con cera. En términos generales, estos métodos pueden dañar la membrana mucosa y pueden evitar que el vello de la nariz haga su trabajo. Estos métodos también pueden provocar infecciones y vellos encarnados en la nariz, así que procede con precaución. Qué no hacer Evita a toda costa arrancarte el vello nasal. Tampoco es recomendable depilarse la nariz. En la base de cada vello hay una gran cantidad de patógenos. Cuando te arrancas el vello, estás dañando la piel del interior de la nariz y también sacudes tales patógenos. Esto puede propiciar una vestibulitis nasal, que es una infección en tu cavidad nasal. En un pequeño estudio con 118 participantes, el 14 por ciento de las personas con vestibulitis nasal dijeron haberse arrancaban los vellos de la nariz. Las infecciones en la cavidad nasal pueden provocar complicaciones graves, como trombosis del seno cavernoso. Vía: Healthline ¡Comparte este porqué con los tuyos!Muchas veces hemos vivido un verdadero problema con este tema, pero pocos sabemos en realidad por qué tenemos pelos en la nariz. Las fosas nasales son partes sensibles de nuestro organismo, ya que a través de ellas respiramos y el ambiente no siempre está libre de partículas que pueden resultar nocivas para nosotros. El pelo nasal sirve para que la nariz esté libre de tales partículas y otras impurezas que se encuentren en el aire. También podría interesarte: ¿Por qué la palabra gol?Si bien por fines estéticos acostumbramos eliminar este pelo, es más recomendable recortarlo periódicamente que tratar de quitárnoslo de raíz, para que pueda cumplir con la función por la cual existe. Si el pelo nasal no estuviera ahí, tendríamos más posibilidades de contraer una infección, ya que atrapa hongos, polen y especialmente gérmenes. ¡Comparte este porqué con los tuyos! Cuerpo humano, Curiosidades, Salud Los expertos recomiendan nunca arrancar los vellos de la nariz.Los vellos en la nariz se vuelven más largos y gruesos a medida que se envejece, explicó el otorrinolaringólogo Michael Benninger. Sin embargo, retirar los vellos o depilarlos puede afectar la salud, e incluso provocar enfermedades.“Depilarse o arrancarse los vellos de la nariz puede provocar vellos encarnados e infecciones” advirtió el especialista de la Clínica de Cleveland.Un estudio de personas con vestibulitis nasal, una infección nasal bacteriana, encontró que la depilación de la nariz es uno de los factores de riesgo principales. “Los pelos largos de la nariz no le harán daño, pero si los quita incorrectamente, pueden causar problemas”.Michael Benninger, Clínica de ClevelandAdemás, eliminar demasiado vello significa que una persona con alergias o asma puede ser más vulnerable a los alérgenos, explicó el especialista. Y añadió que los pelos de la nariz sirven como un filtro de aire natural. “A medida que respira por las fosas nasales, el vello de la nariz bloquea y acumula polvo, polen y otras partículas que podrían llegar a los pulmones”, explicó el Dr. Benninger.La página especializada en temas de Salud Medical News Today recomendó evitar las siguientes técnicas para arrancar el vello de la nariz.Cremas de depilar. Los expertos llaman a evitar estos productos porque pueden quemar la piel y las mucosas nasales.Uso de tijeras puntiagudas. Un mal corte podría lastimar la piel y provocar una lesión.Depilación con cera y depilación con pinzas. Pueden provocar infecciones o vellos encarnados, así como lesiones en los tejidos de la nariz.Diversos estudios han demostrado que tener más pelo en la nariz también puede ser algo “bueno”. Los investigadores descubrieron que una capa densa de vello nasal en realidad puede disminuir el riesgo de desarrollar asma junto con la fiebre del heno (rinitis alérgica) .Medical News Today destacó en un artículo en su página web que la “mejor” forma de eliminarlo es recortándolo, pero recomiendan lo siguiente:Usar tijeras de punta chataUtilizar recortadoras especializadasCortar sólo los vellos más visibles“Los vellos de la nariz se vuelven más largos y gruesos a medida que envejecemos”, dijo el otorrinolaringólogo Michael Benninger.“Es parte de un proceso llamado sensibilidad anágena o, básicamente, exposición a largo plazo a las hormonas en su cuerpo”, dijo. El médico concluyó que lo mismo pasa con el pelo en las orejas y las cejas. Para algunos resultan molestos y para otros una verdadera agresión a la estética facial, pero realmente ¿es buena idea quitarse los pelos de la nariz? Vamos a descubrirlo. ¿Para qué son los pelos de la nariz? Aunque no lo creas, cada parte de nuestro cuerpo cumple una función específica y esto incluye, por supuesto; esos pequeños pelitos que crecen dentro de nuestra cavidad nasal. Los vellos que tiene la nariz funcionan como filtro protector de aire para nuestro sistema respiratorio, ya que son los encargados de filtrar el polvo, polen y suciedad que arrastra el aire del medio ambiente. Es por ello que, por incómodo o poco estético que resulte el vello nasal, este nos está defendiendo de partículas extrañas que pueden provocar enfermedades. Sin embargo, existe una diferencia entre los vellos en la nariz. Por una parte, están esos pelos muy largos que en algunas personas sobresalen de la nariz, llamados vibrisas. Por otro lado, también existen cilios microscópicos que son estructuras celulares casi imperceptibles. En cualquier caso, los vellos nasales son lubricados por la mucosidad creada en las fosas nasales; lo cual permite que éstos atrapen los agentes patógenos contenidos en el aire y así se eviten muchas enfermedades. ¿Por qué salen pelos por fuera de la nariz? En primer lugar, la causa más común de la aparición de esos vellos desagradables que salen de forma visible a través de nuestras fosas nasales, es el envejecimiento. De hecho, el vello nasal crece en ciclos. A medida que envejecemos, nuestros folículos pilosos desarrollan algo llamado sensibilidad anágena; un proceso que hace que el grosor y longitud del pelo se incremente. Esta sensibilidad anágena no es más que la sensibilización de los folículos pilosos de la nariz ante la carga hormonal de nuestro cuerpo; propiciando el crecimiento de estos folículos para que aparezcan vellos más largos y engrosados. Asimismo, existe otros factores de riesgo relacionado con esta situación. Por una parte, se suman los antecedentes familiares; mientras que, por la otra, pertenecer al género masculino te hará más vulnerable a su aparición. ¿Qué pasa si arranco los pelos de mi nariz? A partir de algunos estudios ha sido posible comprobar que lo mejor es permitir que el vello de la nariz crezca libremente, dadas las ventajas que ya hemos mencionado antes. No obstante, en la actualidad lo que es considerado antiestético debe ser removido; en cuyo caso la recomendación se orienta a recortar los pequeños vellos que resulten visibles, pero evitar en lo posible su depilación. De hecho, este proceso además de resultar doloroso, provoca sangrados y suma las probabilidades de contraer rinitis alérgica o una inflamación extrema de la fosa nasal que conlleve congestión, estornudos, secreciones y otras complicaciones. Muchas compañías hoy en día ofrecen el servicio de depilación láser en las fosas nasales; un procedimiento totalmente rápido que implica unos 5 minutos por sesión con repetición unas 10 veces a lo largo del tiempo, para quemar el folículo piloso, obligar la caída del vello y evitar su posterior crecimiento. El triángulo formado por la nariz y la comisura de los labios, es irrigado por las mismas venas que vienen del cerebro y se encuentran interconectadas. Cuando aparece un proceso infeccioso en esta zona, fácilmente se puede dar paso a una meningitis o absceso cerebral que cause inflamaciones en el cerebro y la medula espinal. Por esta razón debes pensarlo dos veces antes de quitarse los pelos de la nariz. Aun así, si tu decisión es cortarlo, hazlo muy cuidadosamente y teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad e higiene posibles. ¿Cómo quitar los pelos de la nariz por fuera? Aunque no es un problema exclusivo del género masculino, la incidencia es mayor que en las mujeres debido a sus niveles de producción de testosterona. Sin embargo, para los hombres y mujeres que desean eliminar el pelo de la nariz; existen diferentes técnicas e instrumentos que pueden utilizarse: Cortar el pelo con tijeras Es el método más recomendado ya que no ocasiona daños, se puede utilizar tijeras pequeñas con puntas redondeada y es posible cortar de forma segura hasta donde se desee el pelo de la nariz u orejas. Como recomendación adicional, antes de iniciar esta maniobra se debe desinfectar y limpiar muy bien las tijeras. Siguiendo con las técnicas para quitarse los pelos de la nariz, esta resulta igualmente eficaz y su resultado es más duradero. A pesar de esto, es un método doloroso que puede causar lesiones. De igual manera, se deben desinfectar las pinzas antes de introducirlas en la fosa nasal y es recomendable solo halar el pelo que sobresale de la nariz. Por último, existe un aparato compuesto por un cabezal circular que facilita su manipulación dentro de la nariz. Este dispositivo corta el pelo, se manipula con una sola mano y en su modelo más básico no usa pilas ni enchufes (aunque también existen dispositivos eléctricos más rápidos, indoloros y eficaces). Otros métodos que no debes usar Del mismo modo, existen otras vías de eliminación del pelo de la nariz que no son recomendadas por los profesionales de la salud. Entre ellas cabe mencionar: = Cremas especiales. Son fáciles de conseguir ya que se adquieren en cualquier farmacia y su aplicación dentro de las fosas nasales no suele ser complicada; pero ¡cuidado! Porque la depilación total además de estar contraindicada, puede producir quemaduras e irritaciones severas. = Láser. Por supuesto es una técnica de gran efectividad, pero que de igual manera produce la eliminación total del vello nasal, que como hemos referido no es aconsejable. = Depilación con cera. Además de ser extremadamente dolorosa por la hipersensibilidad de la mucosa nasal; suele provocar lesiones graves dentro de las fosas nasales. Finalmente, si deseas remover los pelitos de la nariz para cuidar tu imagen; recuerda que ante todo debes resguardar tu salud. De igual forma, si ya has experimentado alguno de estas técnicas y sientes alguna consecuencia en esta zona, solicita la revisión del especialista lo antes posible. Decidir no depilarse zonas como las piernas, las axilas o el pubis es decisión de cada uno, pero cuando se trata de quitar los pelos del interior de la nariz, es mejor no tocarlos. Así de claro lo tienen los otorrinolaringólogos y los dermatólogos, quienes con frecuencia suelen advertir de que nunca se debe arrancar el vello de las fosas nasales por varias razones importantes, entre ellas infecciones de tipo grave.Además, ponen de relieve la valiosa función que desempeñan para el organismo. "El objetivo principal de los pelos de la nariz es atrapar el polvo, el polen y otras partículas suspendidas en el aire para filtrarlo parcialmente", explica el doctor Michael Jacobs, dermatólogo y profesor asociado en la Universidad de Medicina de Weill Cornell (Nueva York), en el HuffPost.En otras palabras, el vello actúa como una barrera física que impide que los alérgenos entren en las fosas nasales y puedan causar irritación o daños en el sistema respiratorio. Pero también nos alerta de posibles peligros. "Cuando algo toca los pelos de las fosas nasales, como un pequeño insecto u otros irritantes, se desencadena un estornudo reflejo, que es la forma que tiene el cuerpo de expulsar al intruso", explica el doctor Don Beasley, otorrinolaringólogo colegiado, para el mismo diario.Además, los pelos de la nariz ayudan a mantener unos niveles óptimos de humedad en las fosas nasales. "Atrapan la humedad del aire exhalado, evitando que las fosas se sequen demasiado", prosigue Beasley. "Esta humedad ayuda a humidificar el aire que respiramos, haciéndolo más confortable para nuestro sistema respiratorio".¿Cuáles son los riesgos de depilarse los pelos de la nariz?A veces sobresalen y se ven: quitarse los pelos de la nariz puede resultar una opción tentadora para evitarlo. Sin embargo, las fosas nasales son una zona delicada, con numerosos vasos sanguíneos y membranas mucosas. Tanto si te lo haces tú mismo como si vas a un salón de belleza, arrancarte los pelos, especialmente con las manos sucias o sin mantener una higiene adecuada, puede aumentar el riesgo de infección, dando lugar a complicaciones como foliculitis o celulitis nasal.Eliminar por completo los pelos de la nariz significa eliminar el sistema de filtración que es esencial para mantenerse sano y evitar infecciones como la vestibulitis nasal y abscesos nasales, según la doctora Nicole Aaronson, otorrinolaringóloga certificada. Las vestibulitis son infecciones bacterianas nasales que, aunque suelen ser fáciles de tratar, pueden causar complicaciones, como forúnculos, ampollas, enrojecimiento e hinchazón.Mujer se toca narizFreepik"Aunque la depilación con cera no debilita necesariamente el sistema inmunitario, sí rompe la barrera cutánea al crear aberturas para que las bacterias penetren en los tejidos más profundos, creando así la posibilidad de infección", explica la doctora. En los casos más graves habrá que acudir a un médico de cabecera. Como se trata de una infección bacteriana, los tratamientos pueden incluir antibióticos tópicos, orales e intravenosos.Además, añade que la cera demasiado caliente puede quemar la mucosa nasal, el tejido que recubre la cavidad nasal. Esto no solo irrita las membranas nasales y provoca dolor: la eliminación de la capa superior de la piel también puede crear pequeñas lesiones en la nariz y aumentar el riesgo de infección.Por otra parte, los vellos encarnados también pueden ser un problema al depilarse la nariz. "Un vello encarnado se produce tras la depilación cuando el nuevo vello que se regenera a partir del folículo no puede atravesar la piel", explica Aaronson. "Como la depilación con cera arranca el vello de raíz, éste debe encontrar de nuevo la forma de salir a través de la piel".Alternativas a la depilación del vello nasalCon la depilación con cera descartada, cabe fijarse en la depilación de la nariz con pinzas. Pero los médicos también animan a no realizarla jamás. En el artículo del HuffPost, Aaronson explica que se debe evitar arrancarse los pelos de la nariz, porque ella misma ha tenido que realizar la incisión y el drenaje de abscesos nasales relacionados con el desplume de los pelos nasales.Por eso, "no recomendaría este método de depilación para la nariz", zanja. Así, la única alternativa es recortar los pelos de la nariz con cuidado de no realizar cortes peligrosos, porque no duele y no hay que tirar de ellos. Aunque, por supuesto, la mejor alternativa es no tocarlos nunca, pues son un aliado natural del cuerpo para evitar enfermedades. ¿Es malo depilarse los pelos externos de la nariz? Me refiero a los que salen por fuera, no a los de las fosas, en concreto a los que le salen a los hombres, mi amigo tiene muchos y le aconsejé depilarlos. No pasa nada. A veces se puede sobreinfectar porque es una zona con muchas bacterias. En tal caso lo mejor es ir al médico para que recete una pomada antibiótica. Saludos Dr. Iñigo de Felipe y Gárate Dermatólogo, Médico estético Es algo que lemos hacer. En la juventud no suelen ser tan largos ni gruesos estos pelos y el funcionamiento de la nariz es correcto. Un saludo Dr. Eugenio Hack Médico estético, Otorrino Se puede hacer con láser de Neodimio siempre cuidando la mucosa del tabique nasal, trabajando sólo en el vestíbulo de la naríz. Es algo que hacemos habitualmente y da muy buen resultado. Un saludo Los pelos en la nariz, también conocidos como vellos nasales, desempeñan varias funciones importantes en nuestro sistema respiratorio. Su principal función es actuar como una barrera de filtración para evitar que partículas de polvo, suciedad y otros agentes irritantes ingresen a nuestras vías respiratorias. Cuando inhalamos, el aire pasa a través de los pelos nasales, que actúan como una especie de filtro atrapando las partículas presentes en el aire. Esto es especialmente importante ya que, en su mayoría, las partículas inhaladas pueden ser perjudiciales para nuestra salud. Sin estos vellos, las partículas podrían ingresar fácilmente a nuestros pulmones y causar problemas respiratorios. Además de filtrar, los vellos nasales también ayudan a humedecer el aire que inhalamos. Esto se debe a que están recubiertos de una fina capa de mucus que atrapa la humedad, lo que evita que el aire inhalado llegue seco a nuestros pulmones. La humedad es fundamental para mantener nuestras vías respiratorias saludables y prevenir la irritación y sequedad. En conclusión, los pelos en la nariz desempeñan un papel crucial en la protección de nuestras vías respiratorias. Actúan como un filtro natural para evitar la entrada de partículas dañinas y también ayudan a humedecer el aire que inhalamos. Es importante cuidar y mantener estos vellos nasales para asegurar un sistema respiratorio saludable. 2. Factores que pueden contribuir al crecimiento excesivo de pelos en la nariz El crecimiento excesivo de pelos en la nariz, conocido como hipertricosis nasal, puede ser resultado de diversos factores. Uno de ellos es el envejecimiento, ya que a medida que envejecemos, es común que el vello corporal en general crezca de manera descontrolada. Por otro lado, algunos estudios sugieren que los cambios hormonales también pueden jugar un papel importante en este fenómeno. Otro factor que puede contribuir al crecimiento excesivo de pelos en la nariz es la genética. Si tus padres o familiares cercanos tienen este problema, es probable que también lo sufras. Además, ciertas condiciones médicas como el síndrome de Cushing o el hipertricosis congenita pueden provocar un aumento anormal del vello en todo el cuerpo, incluyendo la nariz. Finalmente, ciertos medicamentos también pueden ser responsables del crecimiento excesivo de pelos en la nariz. Algunos tratamientos hormonales, como los utilizados para tratar la menopausia o el síndrome de ovario poliquístico, pueden desencadenar este efecto secundario. Por lo tanto, es importante hablar con tu médico si notas un crecimiento excesivo de vello en esta área. 3. El papel de la genética en el desarrollo de pelos en la nariz La presencia de pelos en la nariz puede variar considerablemente de una persona a otra, y esto se debe en gran medida a la genética. La genética desempeña un papel crucial en el desarrollo y la cantidad de pelos en la nariz de cada individuo. Los genes determinan la longitud, el grosor y la densidad de los pelos en la nariz. Algunas personas tienen pelos largos y gruesos, mientras que otras apenas tienen algún pelo visible en esa área. Esto se debe a las variaciones genéticas que influyen en el desarrollo de los folículos pilosos en la nariz. Además, la genética también puede influir en la predisposición a tener pelos en la nariz más oscuros o claros. Algunas personas tienen pelos en la nariz completamente negros, mientras que otras tienen pelos más claros, como rubios o pelirrojos. Estas diferencias en el color también están determinadas por los genes heredados de los padres. En resumen, la genética juega un papel fundamental en el desarrollo de pelos en la nariz. Determina la cantidad, el grosor y el color de los pelos en esta área. Comprender cómo la genética influye en este aspecto puede ayudarnos a comprender mejor las diferencias individuales en la presencia de pelos en la nariz y, potencialmente, desarrollar enfoques más personalizados para el cuidado de esta área. 4. Cuidados y recomendaciones para una nariz libre de pelos no deseados Una nariz libre de pelos no deseados es fundamental para mantener una buena higiene y una apariencia estética agradable. Afortunadamente, existen diversas medidas que puedes tomar para mantener tus fosas nasales libres de pelo. A continuación, te presentaremos algunas recomendaciones y cuidados que puedes seguir: Cuida tu higiene nasal Una de las principales medidas que puedes tomar es mantener una adecuada higiene nasal. Limpia tus fosas nasales de forma regular utilizando soluciones salinas naturales o agua tibia con sal. Esto ayudará a eliminar cualquier pelo suelto u otros residuos que puedan acumularse en la nariz. Recuerda también evitar la introducción de objetos extraños en la nariz, ya que esto podría causar daños o irritaciones. Considera la depilación nasal Si los vellos en tu nariz son abundantes y te resultan molestos, puedes considerar la depilación nasal como opción. Existen diferentes métodos disponibles, como el uso de tijeras de seguridad o recortadoras especialmente diseñadas para eliminar el pelo de forma segura y precisa. Si prefieres una opción más duradera, puedes consultar con un especialista para realizar una depilación láser en la zona nasal. Evita irritantes y alérgenos Algunos elementos irritantes o alérgenos pueden estimular el crecimiento excesivo de pelo en la nariz. Para mantener tus fosas nasales libres de pelos no deseados, evita la exposición constante a sustancias como productos químicos fuertes, polvo o humo. Si tienes alergias, también es importante controlarlas adecuadamente para reducir la congestión nasal y el crecimiento excesivo de pelo en la nariz. 5. Mitos comunes sobre los pelos en la nariz y la verdad detrás de ellos Los pelos en la nariz son una característica natural del cuerpo humano, pero a menudo están rodeados de mitos y malentendidos. En este artículo, vamos a explorar algunos de los mitos comunes sobre los pelos en la nariz y revelar la verdad detrás de ellos. 1. Los pelos en la nariz son inútiles y deberían eliminarse ¡Falso! Aunque los pelos en la nariz pueden ser inconvenientes y causar molestias, desempeñan un papel importante en nuestro cuerpo. Actúan como una barrera protectora, atrapando partículas de polvo, suciedad y microorganismos que podrían ingresar a nuestras vías respiratorias y causar infecciones. Eliminarlos por completo puede aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias. 2. Cortar los pelos de la nariz hace que crezcan más gruesos y más rápido Si bien puede parecer que cortar los pelos de la nariz hace que crezcan más gruesos y más rápido, esto es otro mito. La realidad es que cortar los pelos de la nariz no afecta su grosor o velocidad de crecimiento. El crecimiento del cabello está determinado por factores genéticos y hormonales, no por la forma en que se corta o se elimina. 3. Arrancar los pelos de la nariz es la mejor manera de deshacerse de ellos ¡Incorrecto! Arrancar los pelos de la nariz puede ser muy doloroso y también puede aumentar el riesgo de infección. Además, arrancar los pelos puede alterar el ciclo natural de crecimiento del cabello y hacer que crezcan en direcciones inadecuadas, lo que puede ser incómodo. En su lugar, es mejor recortarlos suavemente con unas tijeras de punta redonda o usar un recortador de vello nasal para mantenerlos bajo control.