

Sinus Infections



Sinus infections are common, but they can be uncomfortable and even disruptive to your daily life. As the cold and flu season approaches, it's important to know how to recognize, prevent, and treat sinus infections. Below are key facts from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) to help you stay informed and stay healthy.

What is a Sinus Infection?

A sinus infection, also known as sinusitis, occurs when your nasal cavities become inflamed or swollen. This can block mucus from draining, leading to congestion, discomfort, and potential infection.

Types of Sinus Infections

1. **Acute Sinusitis:** Lasts up to 4 weeks, often following a cold.
2. **Subacute Sinusitis:** Lasts 4 to 12 weeks.
3. **Chronic Sinusitis:** Lasts 12 weeks or more and may involve ongoing inflammation.
4. **Recurrent Sinusitis:** Occurs several times a year.

Common Symptoms

- Nasal congestion or stuffiness
- Pain and tenderness around the face (especially the cheeks, eyes, and forehead)
- Headaches
- Cough, especially at night
- Post-nasal drip (mucus dripping down the throat)
- Fatigue
- Fever (in some cases)



What is a Sinus Infection?

Practice good hygiene

Wash your hands frequently and avoid touching your face.



Use a humidifier

Keeping the air moist helps prevent sinus congestion.



Stay hydrated

Drinking plenty of fluids helps thin mucus.



Avoid allergens and irritants

Reduce exposure to pollutants and allergens that can trigger sinus issues.



When to See a Doctor

If you experience symptoms that persist for more than 10 days or worsen after initially improving, seek medical advice. It's also important to consult a healthcare provider if you have frequent or severe sinus infections.



Heart of AG Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Infección Sinusal

Las infecciones sinusales son comunes, pero pueden ser incómodas e incluso interferir con tu vida diaria. A medida que se acerca la temporada de resfriados y gripes, es importante saber cómo reconocer, prevenir y tratar las infecciones sinusales. A continuación, se presentan datos clave de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) para ayudarte a mantenerte informado y saludable.

¿Qué es una infección sinusal?

Una infección sinusal, también conocida como sinusitis, ocurre cuando las cavidades nasales se inflaman o se hinchan. Esto puede bloquear el drenaje de las mucosidades, lo que provoca congestión, incomodidad y una posible infección.

Tipos de infecciones sinusales

1. **Sinusitis Aguda:** Dura hasta 4 semanas, generalmente después de un resfriado.
2. **Sinusitis Subaguda:** Dura de 4 a 12 semanas.
3. **Sinusitis Crónica:** Dura 12 semanas o más y puede involucrar inflamación continua.
4. **Sinusitis Recurrente:** Ocurre varias veces al año.

Síntomas comunes

- Congestión o tapón nasal
- Dolor y sensibilidad alrededor de la cara (especialmente en las mejillas, ojos y frente)
- Dolores de cabeza
- Tos, especialmente por la noche
- Goteo postnasal (mucosidad que baja por la garganta)
- Fatiga
- Fiebre (en algunos casos)



Consejos para la prevención

Practica una buena higiene

Lávate las manos con frecuencia y evita tocarte la cara.



Usa un humidificador

Mantener el aire húmedo ayuda a prevenir la congestión sinusal.



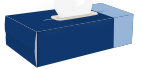
Mantente hidratado

Beber suficientes líquidos ayuda a adelgazar la mucosidad.



Evita alérgenos e irritantes

Reduce la exposición a contaminantes y alérgenos que puedan desencadenar problemas sinusales.



Cuándo consultar a un médico

Si experimentas síntomas que persisten por más de 10 días o empeoran después de haber mejorado inicialmente, busca consejo médico. También es importante consultar a un proveedor de salud si tienes infecciones sinusales frecuentes o graves.



Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER