

## ¡Achísss!



*¿Has tenido alguna vez la sensación de estar a punto de estornudar sin que acabe de salir el consabido estornudo? La próxima vez que ocurra, sabrás qué hacer.*

A pesar de que todos lo hacemos, pocos saben que el estornudo es un acto reflejo convulsivo a través del cual expulsamos aire de los pulmones por la nariz y la boca. Normalmente, un estornudo es provocado por partículas extrañas que irritan la mucosa nasal y puede diseminar enfermedades mediante el lanzamiento de bacterias en el aire.

El proceso es el siguiente: la irritación estimula la sensibilidad de la nariz, lo que provoca una fuerte y muy rápida inhalación de aire que pasa por los pulmones, mientras los músculos de la faringe se abren y cierran. En ese momento, el aire sale disparado por la nariz a una velocidad entre 50 y 70 kilómetros por hora.

[www.fundaciontelefonica.com.pe](http://www.fundaciontelefonica.com.pe)

[f /fundaciontelefonica](https://www.facebook.com/fundaciontelefonica) [t @fundaciontefpe](https://twitter.com/fundaciontefpe)  
[y /fundaciontelefonica](https://www.youtube.com/channel/UC...) [i @fundaciontelefonica](https://www.instagram.com/fundaciontelefonica)

## **Cerrar los ojos**

¿Por qué es tan difícil para una persona mantener los ojos abiertos mientras estornuda? Sucede que el reflejo de cerrar los ojos tiene un objetivo especial: cuando el aire va desde los pulmones hasta la nariz, la presión ocular aumenta y puede desplazar un poco los ojos, produciendo dolor. Por otro lado, también sería posible que los gérmenes que contiene la saliva expulsada toquen el globo ocular y generen una infección.

## **¿Qué puede desencadenar un estornudo?**

Hay diversos factores que pueden desencadenar un inevitable estornudo: las alergias al polen y el polvo; la inhalación de corticosteroides y otros elementos químicos; la ingestión de algunos alimentos; las infecciones virales como gripes y resfriados; la luz brillante y la pérdida repentina de temperatura.

## **Reflejo por luz brillante**

También conocido como “estornudo fótico”, se trata de un fenómeno en el cual una de cada tres personas que se expone a luz brillante responde involuntariamente con un estornudo. Se cree que la causa sería una disfunción congénita en las señales nerviosas en el núcleo del nervio trigémino, responsable de los estornudos. Si es que alguna vez tienes ganas de estornudar pero no puedes, acercarte a la luz brillante puede solucionar tu problema.

## **Datos curiosos**

En algunos pueblos de Hungría, Rusia y Eslovenia, un estornudo que ocurre luego de hacer una afirmación es interpretado como una confirmación divina de que lo dicho es verdad.

En El Salvador, por ejemplo, cuando alguien lo hace se dice que no ha ingerido bebidas alcohólicas. En India, Pakistán y Guatemala se cree que cuando alguien estornuda, algún ser querido lo está recordando. Por último, en ciertas localidades de México si un varón estornuda en público, le dicen que su esposa le está siendo infiel.

## APRENDE MÁS

1. Crisis de estornudos  
<http://salud.ccm.net/faq/7597-crisis-de-estornudos>
2. Las diez cosas que nadie sabe sobre los estornudos  
<http://www.infobae.com/2016/04/30/1807956-las-10-cosas-que-nadie-sabe-los-estornudos/>
3. Curiosidades sobre los estornudos  
<http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/curiosidades-sobre-los-estornudos-181479830017>
4. La niña que estornuda 12 mil veces al día  
<https://www.youtube.com/watch?v=USwFZyKK9H4>