



BAÑOS DE MOSTAZA, ¿AYUDAN A TRATAR EL COVID-19?

A raíz del brote de COVID-19, se ha hablado un poco sobre los baños de mostaza y si pueden ayudar con el resfriado y los síntomas similares a los de gripe que acompañan a esta nueva enfermedad.

¿Podría el mismo tipo de mostaza que pones en una hamburguesa servir como una adición saludable a tu baño? La respuesta corta: tal vez.

La respuesta larga: **aunque contiene algo de calor, esta semilla en polvo no tiene el poder de tratar el COVID-19, aunque es posible que los baños de mostaza puedan reducir la gravedad de algunos síntomas de resfriado y gripe.**

¿Qué es el polvo de mostaza?

El polvo utilizado para los baños de mostaza proviene de las semillas de mostaza amarillas o negras que se muelen hasta quedar finas. Y sí, la mostaza amarilla es la misma semilla utilizada en el condimento popular.

Un baño de mostaza es simplemente una mezcla de mostaza en polvo y sal de Epsom o bicarbonato de sodio. Si bien la mostaza como medicina tiene una larga historia, su uso se está volviendo cada vez más popular.

En años recientes, los baños de mostaza han ganado popularidad como una tendencia de bienestar, siendo promocionados como un remedio casero para enfermedades comunes.

¿Existen riesgos con estos baños?

El compuesto responsable de la calidad terapéutica de la mostaza se llama sinigrina. También se encuentra en las coles de Bruselas y el brócoli, y es lo que le da a la mostaza su sabor picante. **Se cree que la sinigrina posee efectos antioxidantes y antiinflamatorios**, además de tener propiedades antibacterianas, antifúngicas y cicatrizantes.

«Los baños de semillas de mostaza no son inherentemente riesgosos a concentraciones razonables, pero ciertamente pueden ser peligrosos», advirtió el doctor Christopher D'Adamo, director de investigación y director asociado del Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Maryland. **«Se debe tener cuidado de no quemar la piel en altas concentraciones. Si la piel comienza a enrojecerse incómodamente, eso sería una señal de que se usó demasiado, y eso podría ser peligroso».**

¿Qué dice la ciencia?

No existe evidencia de que la mostaza pueda tratar la COVID-19. Varios médicos incluso afirman nunca haber oído hablar de los baños de mostaza.

Por otro lado, la médico naturópata Molly Force de Prosper Natural Health, ya estaba familiarizada con la mostaza como tratamiento para el resfriado y la gripe.

Cuando se le preguntó si creía que la mostaza ayudaría con los síntomas de COVID-19, Force fue muy clara: **«Con la COVID, desafortunadamente, no tenemos ninguna evidencia que respalde que va a ser directamente útil».**

Asimismo, Kelsey Asplin, médico naturista en Denver, Colorado, y profesora en el programa de atención integral de la salud en la Universidad Estatal Metropolitana de Denver, está de acuerdo con lo que dijo Force.

«Reforzar el sistema inmunitario para que pueda dar una buena batalla es el mejor consejo que puedo brindar a cualquiera de mis pacientes», subrayó Asplin.

Por ello, si crees tener COVID-19, hay cosas importantes que debes saber, como los posibles tratamientos, los síntomas que debes vigilar y cuándo buscar atención.

Si tu caso es leve, existen recomendaciones específicas para tratar la afección en el hogar. **Habla con tu médico antes de comenzar cualquier tratamiento para asegurarte de que sea adecuado para ti.**

CLICKISALUD

