

## **Irrigación nasal con solución salina** (Lavado nasal)

### **¿Qué es la irrigación nasal?**

La irrigación nasal usa agua salada (solución salina) para limpiar la nariz. También se conoce como lavado nasal.

### **¿Cómo se hace?**

Use un equipo de lavado nasal o una pera de goma. Puede resultar más fácil y más cómodo usar un sistema preparado que una pera de goma. Los equipos de lavado nasal vienen con sobres de sal de un solo uso. También puede preparar su propia solución de irrigación nasal con esta receta:

- ¼ de cda. de sal kosher o sal de encurtir. La sal no debe tener yodo.
- ¼ de cda. de bicarbonato de sodio. **No use** polvos de hornear.
- 8 oz de agua tibia destilada.



**Prepare una solución fresca todos los días, limpie el envase o la pera de goma y déjelos secar al aire.**

El agua destilada es lo mejor. Es posible que el agua de la llave no esté lo suficientemente limpia. Si no tiene agua destilada, hierva agua de la llave durante al menos 5 minutos. Deje que se enfríe. Si hierva más agua de la que se ocupa en un lavado, mantenga el resto del agua en el refrigerador hasta que la necesite. Asegúrese de que el agua esté a temperatura ambiente o más tibia cuando la use. Se puede calentar un poco para mayor comodidad.

Use 4 a 8 onzas de solución en cada fosa nasal. Haga esto 1 a 2 veces al día o según las indicaciones de su proveedor de servicios de salud.

Respirar por la boca durante el lavado evitará un desastre y reducirá la cantidad de líquido que entra por la garganta. Use solo la presión suficiente para que la solución pase por detrás de la nariz y luego salga por la boca o la nariz de su hijo. Esto no debe provocar molestias importantes una vez que se acostumbre.

### **Instrucciones**

1. Baje la cabeza sobre el lavamanos.
2. Apriete la solución del envase en la fosa nasal derecha.
3. Saldrá solución salina y secreción nasal por la fosa nasal izquierda y caerá en el lavamanos.

## Instrucciones (continuación)

4. Suénese suavemente la nariz.
5. Repita el mismo proceso para la otra fosa nasal.

Si usa un rinocornio, incline la cabeza hacia un lado. El líquido entra en la fosa nasal que está arriba y sale por la que está abajo. Incline la cabeza hacia el otro lado y repita el proceso para la otra fosa nasal.

**ALERTA:** Llame al médico, a la enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o si:

- Este procedimiento provoca dolor que no mejora después de detener la irrigación.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.**