

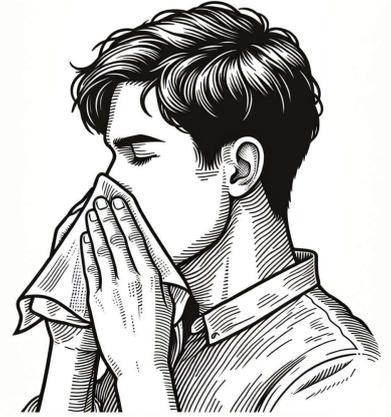
# Guía para Lavados Nasales

## Importancia de una Buena Hidratación

Mantenerse bien hidratado es crucial para la salud nasal. Beber suficiente agua a lo largo del día ayuda a que el moco sea más líquido y menos espeso, lo que facilita su expulsión y mantiene las vías respiratorias limpias al realizar los lavados nasales.

## La Mejor Forma de Sonarse la Nariz

1. **Sonarse Suavemente:** No te suenes con demasiada fuerza. Sonarse con demasiada presión puede causar daño a los senos nasales y al oído medio.
2. **Sonarse una Fosa Nasal a la Vez:** Cierra una fosa nasal presionándola suavemente con un dedo y suena la otra fosa nasal. Luego, repite el proceso con la otra fosa nasal. Esto ayuda a reducir la presión en los senos nasales. Evita sonarte las dos fosas nasales al mismo tiempo, ya que esto puede aumentar la presión y causar molestias.
3. **Mantén la Boca Abierta:** Mantén la boca ligeramente abierta mientras te suenas. Esto ayuda a reducir la presión en los oídos.



## Tipos de Lavados Nasales

Existen varios métodos para realizar lavados nasales, cada uno con sus propias ventajas:

### 1. Suero Fisiológico:

- **Presentación:** Puedes encontrarlo en pequeñas monodosis, ideales para llevar contigo, o en botellas de hasta 1 litro, perfectas para uso frecuente.
- **Suero Casero:** Si prefieres hacerlo en casa, mezcla 1 litro de agua con 1 cucharada sopera de sal. Es crucial hervir esta mezcla y dejarla enfriar antes de usarla para asegurarte de que esté libre de bacterias.
- **Aplicación:** Utiliza una jeringuilla o una botella con aplicador para introducir el suero en las fosas nasales con cierta presión. Esto ayuda a arrastrar y limpiar las secreciones.

### 2. Agua de Mar:

- **Presentación Comercial:** Existen preparados comerciales de agua de mar embotellada disponibles en farmacias, como Rhinomer y otras marcas.
- **Obtención Casera:** Si tienes acceso al mar, puedes recoger agua de mar, pero asegúrate de hervirla y dejarla enfriar antes de usarla para eliminar posibles contaminantes.
- **Aplicación:** Similar al suero fisiológico, usa una jeringuilla o botella con aplicador para aplicar el agua de mar con presión. Las presentaciones comerciales vienen con su aplicador propio y se pueden encontrar diferentes fuerzas de presión.

### 3. Botellas Rellenables/Reutilizables:

- **Uso:** Estas botellas se llenan con agua corriente y se añaden sobres con sales específicas para crear una solución salina. Hay marcas como Rinoduche que ofrecen este tipo de productos.
- **Ventaja:** Son una opción económica a largo plazo y conveniente para quienes necesitan realizar lavados nasales frecuentes, ya que permiten un mayor control sobre la cantidad y la presión del líquido.

# Guía para Lavados Nasales

## Métodos de Lavados

Los lavados nasales se pueden realizar mediante dos métodos principales: lavados con presión y arrastre, y las nebulizaciones o pulverizaciones.

### 1. Presión y Arrastre:

- **Jeringuilla:** Una jeringuilla llena de suero fisiológico es una forma económica y efectiva de realizar lavados nasales. Permite controlar la presión y la cantidad de líquido que se introduce en las fosas nasales.
- **Botellas con Aplicador o Sprays Nasales:** Estas botellas permiten aplicar el suero o agua de mar con presión, ayudando a arrastrar y limpiar las secreciones.

### 2. Nebulizaciones o Pulverizaciones:

- **Nebulizadores Nasales:** Los pulverizadores no arrastran las secreciones, pero son útiles para hidratar la mucosa nasal y rehidratar el moco seco, facilitando su expulsión.

## Vahos

Los vahos, o inhalaciones de vapor, son una técnica adicional que puede ayudar a reblandecer los mocos o las costras si estás recién operado de cornetes o de tabique nasal, facilitando su expulsión. Puedes hacer vahos con agua caliente y, si lo deseas, añadir unas gotas de aceites esenciales como eucalipto o menta.

## Técnica de Lavados Nasales



1. **Posición:** Inclina la cabeza hacia adelante (así evitas que el líquido vaya hacia la garganta). Hazlo de forma que pueda fluir libremente de una fosa nasal a la otra. Si quieres además puedes inclinar la cabeza hacia un lado.
  2. **Aplicación:** Introduce el suero en una fosa nasal usando una jeringuilla, botella con aplicador o un spray nasal. Deja que el líquido salga por la otra fosa nasal.
  3. **Repetición:** Repite el proceso en ambas fosas nasales para asegurar una limpieza completa.
- **En la Ducha:** Una opción válida es hacerlo en la ducha para aprovechar los vahos que se producen y que es más sencillo y no hay que hacerlo en el lavabo.

## Frecuencia de Lavados

Para mantener las fosas nasales limpias y reducir la congestión, **se recomienda realizar entre 3 y 5 lavados nasales al día**, especialmente si tienes síntomas de congestión o estás siguiendo un tratamiento médico que lo requiera.

## Recomendaciones Especiales

- **Rinitis y Sinusitis:** Si sufres de rinitis, sinusitis crónica, o estás en periodo postoperatorio, es muy recomendable incorporar los lavados nasales a tu rutina diaria para mantener las fosas nasales limpias y reducir la inflamación.
- **Corticoides Nasales:** Si estás usando corticoides nasales (como Nasonex, Avamys, Dymista, Ryaltris, Rinoduo, etc.), realiza un lavado nasal antes de la administración del medicamento para asegurar que el fármaco actúe de manera más efectiva.

## Uso de Vasoconstrictores

Los vasoconstrictores nasales pueden ser útiles para aliviar la congestión, pero es importante no usarlos por más de 2-3 días consecutivos. El uso prolongado puede causar dependencia y un efecto rebote, donde la congestión nasal empeora al dejar de usarlos. Esto se debe a que los vasos sanguíneos en la nariz se dilatan más de lo normal, causando una mayor congestión.