

LAVADOS NASALES

Dr. Benito Navarro
Médico Especialista en O.R.L.
Nº Colegiado 11/7899-8



UNIDAD DE
OTORRINOLARINGOLOGÍA

CENTRO ORL ASTARTE

Avda. Ilustración Nº6, 1º-1. Cádiz.

TFNO CITAS: 956286640

www.orlastarte.es

¿Por qué debe hacerse un lavado nasal?

Las duchas o lavados nasales son muy importantes para mantener la mucosa húmeda, eliminar exceso de mucosidad y coágulos evitando la formación de costras nasales.

Están indicados en:

- Post operatorio de cirugía nasal.
- Epistaxis.
- Rinosinusitis y rinitis crónicas.
- Previo a la aplicación de spray nasales.
- Higiene nasosinusal normal.



¿Cuál es la técnica correcta para el lavado nasal?

- Antes de comenzar, lávese las manos y prepare la solución para el lavado. Prepare una solución salina (agua con sal), y use un recipiente limpio. Existen preparados comerciales en farmacia con dispositivos adaptados para realizar las duchas nasales.

- Mezcle media cucharadita de sal no yodada (evita irritación de la mucosa nasal) en un recipiente con agua tibia. Añada una pizca de bicarbonato de sodio. Si le sobra mezcla, tírela y prepare una nueva.

- Utilizando una perilla de goma, jeringa, o producto comercial para lavado salino, realice el lavado siguiendo estos pasos:

1. Aspire la solución salina e incline la cabeza sobre el lavabo y rótelas hacia un lado. Con suavidad, irrigue la fosa nasal y respire con normalidad a través de la boca. En pocos segundos, la solución debería salir a través de su fosa nasal por el orificio contrario al irrigado. Rote la cabeza al lado contrario y repita el mismo proceso.



2. Ajuste la posición de la cabeza según sea necesario para que la solución no entre en la garganta ni en los ojos.

3. Suene la nariz con suavidad para evitar que la solución entre en el oído y le cause molestias.

4. Luego de realizar el lavado, puede continuar usando el medicamento nasal que normalmente utiliza. Puede que observe un mejor funcionamiento del mismo.

5. Es aconsejable utilizar pomadas hidratantes o lubricantes de la mucosa nasal para favorecer la eliminación de costras nasales y favorecer la hidratación de la misma.

6. Como con cualquier producto médico, asegúrese de hablar con su médico antes de usar lavados sinusales y deje de realizarlos si experimenta dolor, sangrado nasal o si se presentan otros problemas.



CENTRO ORL ASTARTE

Avda. Ilustración N°6, 1°-1. Cádiz.

TFNO CITAS: 956286640

www.orlastarte.es



Consúltenos en Facebook:

Doctor Benito Navarro

