



# NARICES FELICES

¡Narices limpias, narices felices!



**Programa de  
Fisioterapia**



## ¿Qué es el lavado nasal?

El lavado nasal o irrigación nasal, es la práctica higiénica personal en la que la cavidad nasal se lava para eliminar la suciedad y el exceso de mucosidad de nariz y senos paranasales.






## Beneficios

- Ayuda a evacuar secreciones de la nariz cuando ésta está obstruida.
- Contribuye a disminuir los síntomas de alergias, evacuando parte de los alérgenos en contacto con la mucosa nasal.
- Disminuye la frecuencia de resfriados, evacuando secreciones.
- Reduce los efectos de las sinusitis.
- Mejora la gestión de la rinitis crónica.



## ¿Qué necesitamos?

-  Jeringa de 10 centímetros.
-  Solución salina.
-  Toallitas húmedas o de manos.

## Indicaciones



Está indicado principalmente para fibrosis quística, infecciones rinofaríngeas y desobstrucción de las vías aéreas.

## Contraindicaciones

No se debe realizar lavados nasales si existen sangrados nasales o si tenemos el reflejo de la deglución disminuido.



## Técnica y posicionamiento

Consiste en la limpieza de las fosas nasales mediante un lavado con solución salina, aplicada con un pistón (Jeringa) de tamaño adaptado a la nariz (fosa nasal).



### 0 - 3 MESES

El bebé debe estar de lado, se debe sostener las manos a los lados del cuerpo y la cabeza de lado se va a aplicar la solución salina nasal por la fosa superior teniendo en cuenta que esta debe salir por la fosa inferior, deja que el paciente respire, limpia y hazlo en la otra fosa.



## MAYOR DE 3 MESES

El bebé debe estar sentado sobre las piernas del padre debe abrazarlo por encima de sus brazos sosteniendo estos hacia abajo, lleve o incline su cuerpo hacia delante (mirando al piso) impidiendo que el paciente extienda el tronco y la cabeza, aplica la solución salina nasal, por una fosa nasal y permite que el paciente respire tosa o estornude.



## ¿Cuántos centímetros de solución salina debes aplicar?

**0 - 1 MES:** 5 centímetros.

**1 - 3 MESES:** 5 centímetros.

Al finalizar el lavado nasal se recomienda utilizar pera de succión (nasal) para extraer exceso de secreción.



## Es importante recordar...

Que previo a cualquier procedimiento con nuestros hijos es importante el lavado de manos para disminuir el riesgo de infecciones.

Luego de destapada la solución salina tiene un tiempo de vida de 3 días.

La limpieza asegura un adecuado filtrado, humidificación y calentamiento del aire, así como la eliminación de mediadores inflamatorios y otras partículas nocivas y favorece el adecuado patrón respiratorio.

Utilizar una jeringa por cada lavado nasal.

**No se debe realizar el lavado nasal** con el niño acostado boca arriba ya que se corre el riesgo de empujar el moco hacia el oído, favoreciendo el desarrollo de otitis.

- Se debe tener ayuno por lo mínimo una hora.
- No realizar dormido



Calle 48 # 25-56 - Nuevo Sotomayor  
[www.clinicasanluis.com](http://www.clinicasanluis.com)  
Bucaramanga, Colombia

