



ANEXO 6 — Lavado Nasal



El lavado nasal, también conocido como irrigación nasal o lavado con solución salina, es un procedimiento utilizado para limpiar las fosas nasales y los senos paranasales de mucosidad, polvo, alérgenos y otros irritantes. Es una técnica sencilla, segura y efectiva que ayuda a aliviar síntomas de congestión, sinusitis, rinitis y alergias.

Indicaciones:

- Congestión nasal
- Sinusitis
- Rinitis alérgica
- Resfriados comunes
- Sequedad nasal

Materiales necesarios:

- Solución salina isotónica (agua con sal)
- Dispositivo para irrigación (como una pera de goma, un frasco especial de irrigación o una botella con pico)
- Agua limpia y preferiblemente filtrada o hervida

Procedimiento:

1. Lavar bien las manos.
2. Preparar la solución salina siguiendo las instrucciones del producto o hacerla en casa mezclando agua tibia con sal no yodada (aproximadamente 0.9%).
3. Inclinar la cabeza ligeramente hacia adelante sobre el lavabo.
4. Introducir suavemente el dispositivo en una de las fosas nasales.
5. Administrar lentamente la solución para que fluya a través de la cavidad nasal y salga por la otra fosa o por la boca.
6. Repetir en la otra fosa nasal.
7. Secar suavemente la zona alrededor de la nariz.



■ ■ ■ Precauciones:

- Utilizar agua limpia y asegurarse de que los dispositivos estén limpios para evitar infecciones.
- No usar agua del grifo sin filtrar si no está potable.
- No realizar el lavado si hay heridas abiertas o infecciones activas en la nariz o los senos paranasales sin supervisión sanitaria.
- Consultar a un profesional si persisten los síntomas o si hay dudas sobre el procedimiento.

El lavado nasal puede realizarse varias veces al día según sea necesario y siempre siguiendo las recomendaciones sanitarias.