

# MEDfacts

Una serie de hechos de sanidad de parte de National Jewish Health®



## Tratamiento de Lavado Nasal Utilizando Sinus Rinse™ Nasal Wash Using the Sinus Rinse

### Porque debes utilizar un lavado nasal?

Muchas personas con asma o otras problemas pulmonares tienen síntomas nasales o sinusitis. Drenaje de su nariz o sinusoides puede empeorar su asma, sobre todo en la noche. Un lavado nasal con agua salada, o irrigación nasal puede reducir esto. Un lavado nasal:

- Limpia mucosa de la nariz para que los medicamentos sean mas efectivos.
- Limpia los alergenos e irritantes de la nariz y disminuye su impacto.
- Limpia las bacteria y los virus de al nariz, disminuyendo infecciones y
- Disminuye el hinchazón de la mucosa de la nariz, aumentando el flujo aéreo.

El equipo de Sinus Rinse es una manera de hacer un lavado nasal. El paquete de Sinus Rinse viene con una botella de 8 onzas or de 4 onzas y paquetes de mezcla de Sinus Rinse. Cuando se utiliza el equipo de Sinus Rinse, puede emplear los paquetes que vienen adentro o puede hacer su propia solución para el lavado. Se describirá los dos procedimientos.

### Preparando un Lavado Nasal- Usando los Paquetes Preparados

- Lava sus manos.
- **No** utilizar agua de la llave para el lavado (solo que sea hervida o filtrado como se describirá a seguir). Tampoco utiliza agua de pozo.

#### Puede utilizar:

- Agua destilada,
- Agua esterilizada o,
- Agua que se ha hervida por 1 minuto ( en elevaciones arriba de 6,500 pies., hervirlo por 3 minutos) y posteriormente enfrialo o utiliza agua de llave filtrado

## REGISTRESE AHORA

Para recibir gratis consejos de salud, investigaciones, maneras de apoyar nuestra misión, noticias y más en tu correo electrónico.

Visite [njhealth.org/e-news](http://njhealth.org/e-news)  
Para más información

## ¡Síguenos en el Web!

**facebook**

[facebook.com/NJHealth](http://facebook.com/NJHealth)

**You Tube**

[youtube.com/NationalJewish](http://youtube.com/NationalJewish)

**twitter**

[twitter.com/njhealth](http://twitter.com/njhealth)

utilizando un filtro con un tamaño de 1 micron o menos.

- Llena la botella limpia hasta la línea marcada con agua tibia o a temperatura ambiente (como describimos anteriormente).
- Corta el paquete de la mezcla de sobre la línea marcada. Vaciar el contenido a la botella de agua tibia.
- Aprieta la tapa con el tubo, a la botella.
- Sacuda la bótela para disolver la mezcla.

### Preparando El Lavado Nasal – Haciendo la Mezcla

- Lava sus manos.
- **No** utilizar agua de la llave para el lavado (solo que sea hervida o filtrado como se describe a seguir) Tampoco utilizar agua de pozo.
- **Puede utilizar:**
  - Agua destilada,
  - Agua esterilizada,
  - Agua que se ha hervida por 1 minuto ( elevaciones arriba de 6,500 pies., hervir por 3 minutos).\ y enfriado o Agua de llave filtrado utilizando un filtro con un tamaño de 1 micron o menos.
- Llena la botella limpia hasta la línea marcada con agua tibia o a temperatura ambiente (como descrita anteriormente).
- **Si tiene una botella de 8 onzas** – Para hacer la solución de agua salda, ponga una media cuchara de sal no-yodada en la botella de agua. Se usa sal no-yodada porque la sal yodada puede irritar cuando se utiliza por un periodo de tiempo prolongado. Agrega un pellizco de bicarbonato de sodio. Un pellizco es la pequeña cantidad que se puede levantar entre dos dedos.  
**Si tiene una botella de 4 onzas** – Para hacer la solución de agua salda, ponga un cuarto de cuchara de sal no-yodada en la botella de agua. Se usa sal no-yodada porque la sal yodada puede irritar cuando se utiliza por un periodo de tiempo prolongado. Agrega un pellizco de bicarbonato de sodio. Un pellizco es la pequeña cantidad que se puede levantar entre dos dedos.
- Aprieta la tapa con el tubo a la botella.
- Sacuda la bótela para disolver la mezcla.

### Cual es la Técnica Correcta para hacer un Lavado Nasal Utilizando Sinus Rinse?

#### Posición para el lavado nasal.

- Adultos y niños mayores – Parase en frente del lavabo e inclinase sobre el lavabo con su cabeza agachado.
- Niños menores – Si es posible, tenga el niño inclinado sobre el lavabo lo más posible. Un niño pequeño puede no poder cooperar con el lavado y puede ser necesario que le soporta y le ayuda. Le enseñaran las maneras correctas a ayudar a un niño pequeño cuando se hace el lavado.

## Haciendo el Lavado Nasal.

1. Ponga la tapa ligeramente dentro del pasaje nasal y aprieta la bótela ligeramente hasta que la solución sale del otro lado o la boca. Trata de no tragar la solución.
2. Repita lo mismo en el otro lado.
3. Aprieta ligeramente dos o tres veces en cada abertura nasal. Con eso se utilizara entre 2-4 oz por cada abertura nasal.
4. Suenasu nariz con cuidado. No bloquea la abertura nasal totalmente para evitar presión sobre el tímpano del oído.
5. Si tiene el sabor de sal en la boca, puede enjuagar su boca con agua.
6. Cuando termina, tira el sobrante de la solución.
7. Trata hacer el lavado por lo menos 1 hora antes de acostarse.

## Como se limpia el equipo?

Tiene que limpiar el equipo usado para su lavado para prevenir el crecimiento de bacteria. Es importante que todos los miembros de la familia tengan su propia botella. No comparta la bótela de Sinus Rinse.

### Limpiando la Botella de Sinus Rinse

Después de usar la botella, pongale una pequeña cantidad de jabón de trastos. Agrega agua (descrita arriba). Aprieta la tapa, con el tubo, a la botella. Agita la botella. Enjuaga la botella, tubo y tapa con agua. Quita el exceso de agua y permita el equipo secarse sobre una toalla limpia.

Si piensa que el equipo esta descolorado o contaminado, limpia la bótela, capa y tubo con 70 % alcohol o vinagre blanco, destilado (1 parte vinagre a 3 partes de agua).

Después que usa cualquiera de las dos soluciones, enjuague todo con agua y quita el exceso de agua. También se deja las piezas sobre una toalla limpia. Además se puede meter la bótela, tubo y tapa en su microondas durante 1.5 – 2 minutos.

No se puede limpiar el equipo utilizando su lavatrastos.

Reponga la bótela de Sinus Rinse cara 3 meses o si lo nota descolorida.

Si tiene cualquier duda o pregunta acerca de esta técnica, favor de preguntar a su consejero de salud.

Nota: Esta información se da a ud. como un servicio educacional de LUNG LINE® (1-800-222-LUNG). No es para sustituir a su propio medico.

©Copyright 2002, 2004, 2005, 2009, 2011, 2012 NATIONAL JEWISH HEALTH.

PTE.115