

# Universidad de Wisconsin. Departamento de Medicina Familiar

## Instrucciones para irrigación nasal

**Como hacer una pinta de solución salina.**

**Como usar el tetero de irrigación nasal.**

1. Usted necesita:

- Sal (kosher, de lata o común)
- Bicarbonato de soda
- Tetera de irrigación nasal
- Cuchara de medidas (1 cuchara pequeña, 1/2 cuchara pequeña)
- Un recipiente con medida (para medir una pinta)

2. Prepare la solución:

- Mida una cucharada pequeña de sal y media cucharada pequeña de bicarbonato de soda en el recipiente.
- Agregué una pinta de agua de la llave tibia al recipiente.
- Revuelva el contenido.
- Rellene la tetera nasal con el contenido.

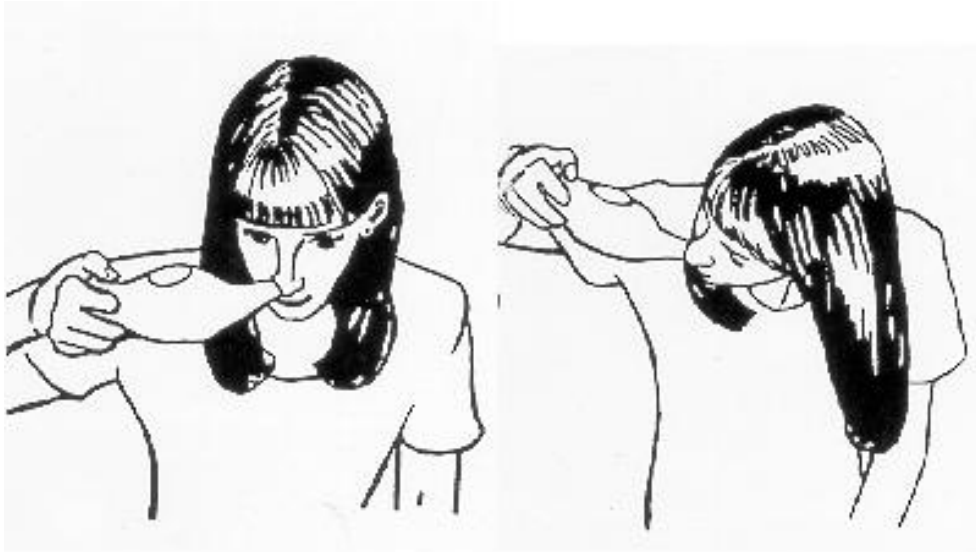
3. Coloque su cabeza en posición:

- Agache la cabeza (aproximadamente 45 grados) de manera que mire directamente hacia el lavamanos.
- Gire su cabeza (aproximadamente 45 grados) de manera que una fosa nasal quede encima de la otra.
- Con mucho cuidado inserte la punta del tetero de irrigación nasal en la fosa nasal superior de manera que forme un sello cómodo. (No presione la punta contra el septo nasal).

4. Irrigando la nariz:

- Respire a través de su boca y levante la tetera de manera que la solución fluya hacia la fosa nasal superior.
- Momentos después la solución empezará a drenar por la fosa nasal inferior.
- Cuando la tetera nasal este vacía, retírela de su nariz y exhale gentilmente a través de ambas fosas nasales hasta que las limpie de mucosidades y solución.
- Gentilmente sacuda su nariz en un pañuelo o papel.

HANDOUT



5. Repita el proceso para la otra fosa nasal:

- Rellene la tetera con solución del recipiente.
- Repita los pasos 3 y 4 con la cara virada hacia el otro lado.
- Puede mantener la solución a temperatura ambiental por dos días.
- Lave la tetera diariamente.

6. Resolviendo problemas

- Si siente ardor o quemazón use media cucharada pequeña de sal en lugar de una y/o disminuya la frecuencia de irrigaciones a una vez día de por medio. También puede ajustar la temperatura de la solución. No use agua fría ni caliente.

Unas palabras de la calidad del agua. En los Estados Unidos de América, el agua corriente de la llave de los sistemas municipales o de pozos intactos más profundos de 40 pies es considerada segura para la preparación de la solución salina. Si estos criterios no se satisfacen o si existe duda de la potabilidad del agua, agua destilada o agua hervida y luego enfriada a temperatura del cuarto es lo que se recomienda para preparar la solución salina. El agua estancada o de superficie no deberá usarse para irrigación nasal.

**Enlaces a un documento de educación para el paciente, un video con instrucciones y una historia radial de la Radio Pública Nacional se encuentran en:**

<http://www.fammed.wisc.edu/research/past-projects/nasal-irrigation>

**Las teteras de irrigación nasal pueden comprarse en:**

- Farmacia comunitaria (Community Pharmacy), Madison, WI (608) 251-3242
- Muchos proveedores locales de comida natural.
- Muchas farmacias locales.
- Farmacias Walgreens.
- Farmacias de Universidad de Wisconsin

HANDOUT

University of Wisconsin Department of Family Medicine  
[www.fammed.wisc.edu/research](http://www.fammed.wisc.edu/research)