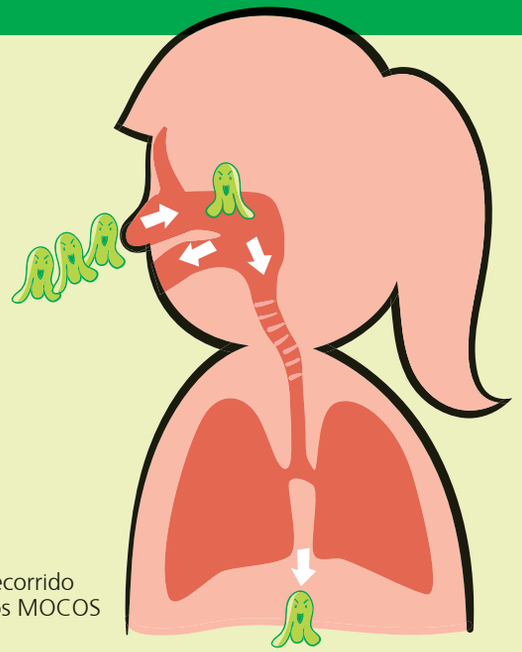
Almacén
de los MOCOS

Es necesario integrar
el lavado nasal con agua
salada en nuestra higiene diaria



Recorrido
de los MOCOS

Beneficios de la Higiene nasal

1. Conserva la mucosa nasal sana, para defendernos.
2. Previene resfriados, gripe y faringitis.
3. Contribuye a evitar las otitis infantiles.
4. Mejora la función auditiva, olfativa y gustativa.
5. Reduce la respuesta alérgica.
6. Mejora el funcionamiento de las glándulas adenoides y las amígdalas.

Precauciones

- Se recomienda una pauta de no más de 4 veces al día.
- Riesgo de irritación y sangrado si se hace un uso excesivo.
- Se puede utilizar suero fisiológico, agua marina o agua con sal.
- La cantidad de líquido ha de ser suficiente para hidratar y humidificar.

Autor:

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
Comissió de Fisioteràpia Respiratòria
www.fisioterapeutes.cat

Traducido al castellano por la Comisión de Fisioterapia Cardiorrespiratoria

Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Canarias
www.fisiocanarias.org
info@fisiocanarias.com

Higiene nasal

NUEVAS RECOMENDACIONES

¿Qué es la fisioterapia respiratoria?

Es un ámbito de la fisioterapia que optimiza la función respiratoria alterada por problemas de la caja torácica, pulmones y vías altas (nariz).

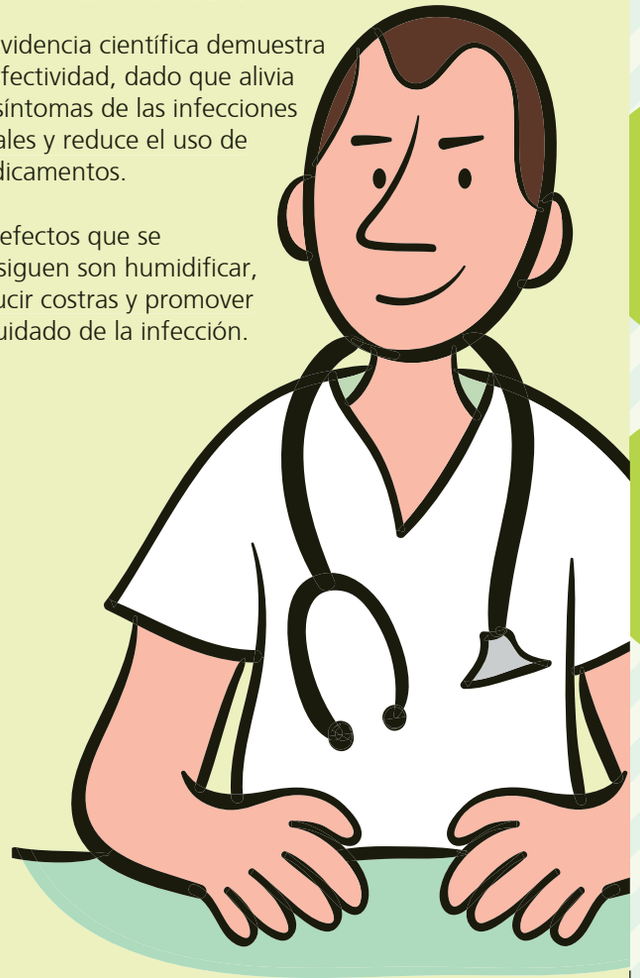
Infecciones de vías altas

Las infecciones más habituales en niños son las infecciones de las vías altas: **rinitis, faringitis, otitis** y **sinusitis**. Éstas pueden dar lugar al inicio de una infección de vías bajas y causar infecciones crónicas en la edad adulta.

La Higiene nasal es un tratamiento simple, seguro y bien tolerado tanto en niños como en adultos

La evidencia científica demuestra su efectividad, dado que alivia los síntomas de las infecciones nasales y reduce el uso de medicamentos.

Los efectos que se consiguen son humidificar, reducir costras y promover el cuidado de la infección.



PASOS A SEGUIR

DUCHAS NASALES

1 Mezclar en un vaso una cucharadita de **SAL** marina con **AGUA TIBIA**

2 Llenar la **JERINGA**, pequeña e individual, con la mezcla

3 Poner la cabeza de lado e **INTRODUCIR** el agua con sal por el **ORIFICIO NASAL** que queda más arriba, sin presionar demasiado la jeringa, hasta que el agua salga por el otro agujero

PASOS A SEGUIR

DESOBSTRUCCIÓN RINOFARINGEA RETRÓGADA

1 **OLER** por cada agujero nasal

2 Hacer ruido de **CERDITO** o **RONCO** para tragarse las secreciones

3 **SONARSE**, primero tapando un agujero y después el otro, nunca los dos a la vez