Tu nariz también *se lava.*

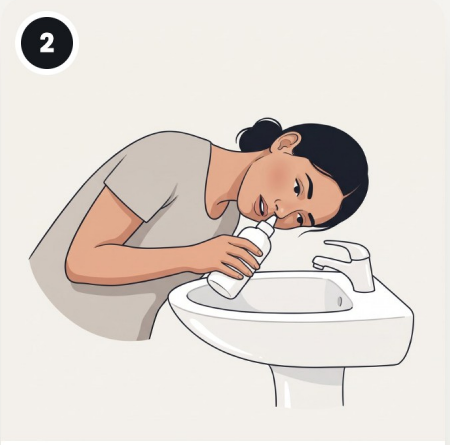
Lavado nasal con solución salina para adultos. Sigue los pasos en orden.

Necesitas: Frasco de lavado nasal · Sobre de sal o suero fisiológico · Agua hervida, destilada o estéril



1

Prepara la solución
Manos limpias. Agua segura + sobre de sal.



2

Inclínate sobre el lavamanos
Cabeza de lado, frente y mentón a la misma altura.



3

Boquilla en la fosa de arriba
Aprieta suave: el agua sale por la otra.



4

Repite del otro lado
Reparte la solución entre los dos lados.



5

Suénate suave y lava el frasco
Déjalo secar al aire, boca abajo.

Ojo

- **Nunca agua de la llave sin hervir.** Hiérvela 3 a 5 min, déjala entibiar y úsala en 24 h.
- Respira por la boca y no tragues el agua.
- El frasco es personal: no lo compartas.

Consulta si tienes fiebre, sangrado por la nariz o dolor de cabeza al lavarte, o si los síntomas no mejoran o empeoran. Si tienes las defensas bajas, consulta antes de empezar.



Dr. Javier Arévalo · Médico general · @dr.javico

Si tu médico te indicó otra solución o técnica, sigue sus indicaciones.

dr. javico

Fuentes: Chong LY et al. Saline irrigation for chronic rhinosinusitis. Cochrane Database Syst Rev 2016;(4):CD011995 · King D et al. Saline nasal irrigation for acute upper respiratory tract infections. Cochrane Database Syst Rev 2015;(4):CD006821 · U.S. FDA. Is Rinsing Your Sinuses With Neti Pots Safe?