Pequeña nariz, *gran alivio.*

Lavado nasal para niños que ya colaboran sentados. Hazlo con calma y en orden.

Necesitas: Suero fisiológico · Jeringa sin aguja o frasco infantil · Pañuelos



1 Prepara el suero
A temperatura ambiente, en jeringa sin aguja.



2 Inclínalo hacia adelante
Sobre el lavamanos, con la boca abierta.



3 Suero en la fosa de arriba
Despacio, hasta 5 mL: sale por la otra fosa o por la boca.



4 Repite del otro lado
Gira su cabeza al lado contrario.



5 Que se suene suave
Una fosa a la vez, sin fuerza.

Ojo

- **Usa suero fisiológico,** nunca agua de la llave.
- Es normal que trague un poco.
- Si llora mucho, no lo fuerces: inténtalo más tarde.
- Jeringa o frasco personal: lávalo y sécalo.

Consulta si respira rápido o con esfuerzo, tiene labios morados, dolor de oído, fiebre de 38,9 °C o más, mocos por más de 10 días o no mejora en una semana.



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

Si su pediatra indicó otra solución o técnica, siga sus indicaciones.

dr. javico

Fuentes: Cabaillot A et al. Saline nasal irrigation for acute upper respiratory tract infections in infants and children. Paediatr Respir Rev 2020;36:151-8 · Satdhabudha A et al. Asian Pac J Allergy Immunol 2017;35:102-7 · Asociación Española de Pediatría, En Familia: Lavados nasales · AAP, HealthyChildren.org: Children and Colds.