



## **ENJUAGUES NASALES CON SOLUCIÓN SALINA (IRRIGACIONES) (NASAL SINUS RINSES)**

1. Por favor lávese las manos antes de tocar la botella.
2. Llene su botella de enjuague NeilMed con 8 onzas de agua tibia. Puede poner agua fría en el microondas por 35-40 segundos hasta obtener la temperatura deseada.
3. CLAVE: Preste atención al agua que utiliza. No se enjuague la nariz con agua que no beba. Si usted no bebe agua del grifo, use agua destilada para sus enjuagues.
4. Añadir el paquete al enjuague. Si prefiere hacer su propia solución de sal, la receta debe ser:  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal kosher o de mar,  $\frac{1}{4}$  cucharadita de bicarbonato de sodio en 8 onzas de agua.
5. Apriete la tapa en la botella de forma segura. Coloque un dedo sobre la tapa de la botella y agítela suavemente para disolver la mezcla.
6. De pie frente a un lavabo, inclínese hacia adelante con la cabeza hacia abajo. Manteniendo la boca abierta sin dejar de respirar, acomode bien la tapa en el orificio nasal. Apriete la botella suavemente hasta utilizar  $\frac{1}{2}$  (120 ml) de la botella. Espere que parte de la solución drene por la fosa nasal opuesta o por su boca. Trate de no ingerir la solución de sal.
7. Repita la misma operación para la otra fosa nasal (120 ml).
8. Tras el enjuague, incline la cabeza hacia un lado y hacia adelante. Suéñese la nariz con suavidad. Recuerde que los senos nasales son como tazones, por lo que si se inclina hacia un lado y hacia delante la solución residual puede salir de ese seno. Repetir el mismo procedimiento por el otro lado. Si dicha solución ha llegado a la parte posterior de la garganta, la puede escupir con tranquilidad.
9. Enjuáguese una o dos veces al día como se lo indique su médico.
10. Usted DEBE asegurarse de limpiar la botella 2-3 veces por semana. Esto lo puede hacer ya sea lavándola en la lavadora de platos o bien en agua hirviendo. Si no esteriliza su botella, podría llegar a ser colonizada por bacterias y contribuir a sus infecciones.
11. Si le han recetado un esteroide nasal, úselo 30 minutos después de haber terminado con el enjuague salino.