



NORTH TEXAS ALLERGY & ASTHMA ASSOCIATES

PRESBYTERIAN OFFICE

Professional Building 2
8220 Walnut Hill Lane, Suite 101
Dallas, TX 75231
Tel: (214) 369-1901
Fax: (214) 369-1905

BAYLOR OFFICE

Medical Pavilion 1
4708 Alliance Blvd, Suite 610
Plano, TX 75093
Tel: (972) 596-4383
Fax: (972) 596-4325

Web: www.texasallergyonline.com

IRRIGACIÓN NASAL

Por qué debemos hacer la irrigación nasal?

El asma es acompañado a menudo por la inflamación de los pasos y sinus nasales. El moco que escurre la garganta puede actuar como disparador para dificultad al respirar. Las irrigaciones nasales ayudan a limpiar la nariz, los pasos del seno, y la garganta claro del moco que puede accionar asma. También pueden prevenir infecciones del seno. Cómo se hacen las irrigaciones nasales depende de la edad y de la comodidad de la persona.

Que equipo necesito?

botella nasal del aerosol
solucion salina normal
tejidos finos

Cómo irrigamos nuestros pasos nasales?

- Método 1: Curva sobre un fregadero. Coloque algún salino normal en la palma de la mano. Huela la solución en una ventana de la nariz y entonces sopla la nariz suavemente. Repetición con la otra ventana de la nariz.
- Método 2: Llene un bulbo grande jeringuilla con salino normal. Inclínese sobre un fregadero. Inserte la extremidad de la jeringuilla apenas dentro de una ventana de la nariz y exprima suavemente el bulbo, lanzando la solución en olfatee mientras que huele. Sopla la nariz y repita el proceso con el otro ventana de la nariz.

Cuáles son las recetas para la solución salina normal?

Es muy importante utilizar **fresco** salino normal porque las bacterias pueden crecer en el salino y las bacterias pueden causar infecciones. Si usted está comprando salino normal, compre paquetes individuales solamente. Es más barato y a menudo más conveniente hacer una fuente fresca de salino normal cada día.

Usted puede también hacer su propia solución salina en manera siguiente:

- Mezcla 8 onzas del agua del golpecito (1 taza que mide) (el agua debe ser temperatura ambiente)
- Con ¼ a ½ cucharita de té de sal
- Agregue un sujetador de bicarbonato de sosa si hay quemaduras de la solución

Mantenga el salino una botella o un cristal para un máximo de 24 horas. Entonces lance la solución lejos, lave el envase, y haga una solución nueva.