

Enjuagues Nasales Salinos

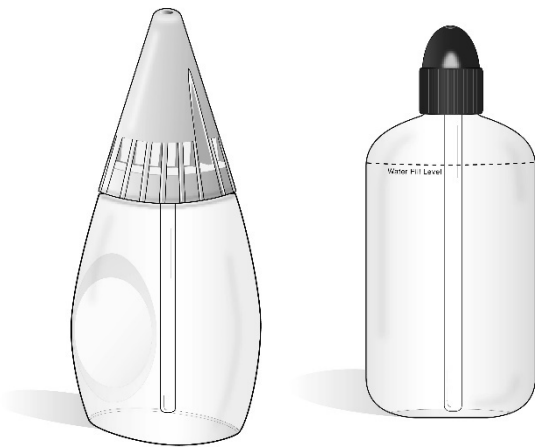
La solución salina nasal es una mezcla que suelta la mucosidad seca o espesa al rociarla o enjuagar la nariz con ella. Ayuda a aliviar la congestión nasal.

Suministros

- Sistema SinuCleanse™ (neti pot) o SinuCleanse™, Squeeze™ o Sinus Rinse™
- Receta de la mezcla salina nasal
- Agua destilada, hervida o agua del grifo filtrada (de 96° a 99°F) tibia
- Un recipiente limpio

Procedimiento

Prepare una mezcla “salina nasal” (agua salada) usando la receta que le proporcionamos. **Nota:** La mezcla salina es igual a las lágrimas y a otros fluidos corporales. Permite aliviar la frágil membrana mucosa del interior de la nariz. Si usted usa agua del grifo, puede sentir ardor y empeorar la congestión.



Sistemas SinuCleanse™ Squeeze™ o Sinus Rinse™

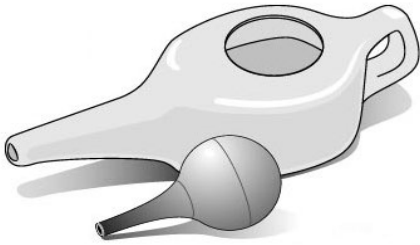
1. Remueva la tapa de la botella.
2. Vierta el contenido de un paquete de mezcla salina ya preparado de SinuCleanse™ o ½ cucharadita de la mezcla seca en la botella.
3. Llene la botella con agua destilada, hervida o del grifo filtrada que esté tibia. Deje alrededor de media pulgada entre la línea del agua y la parte superior de la botella.
4. Tape la botella y agítela cuidadosamente hasta que se disuelva el contenido del paquete.
5. Inclínese sobre el lavado o, si lo prefiere, realice el enjuague nasal cuando se duche. Si usa SinuCleanse™ Squeeze™, coloque el borde de la tapa dentro del orificio nasal derecho e introduzca la punta lentamente hasta sellar el orificio nasal en forma cómoda. Si está usando Sinus Rinse™, coloque la tapa contra el orificio nasal en forma ajustada. Dirija la punta hacia la parte posterior de su cabeza, no hacia la parte superior de ella.
6. Apriete la botella suavemente para que la mezcla entre en el orificio nasal derecho. Respire normalmente por la boca. En unos momentos, la mezcla comenzará a drenar por el orificio nasal izquierdo. Siga apretando la botella suavemente hasta que haya usado aproximadamente la mitad de la botella.
7. Retire la punta de la botella y repita el procedimiento en el otro lado. Puede sonarse la nariz suavemente entre cada enjuague nasal.
8. Repita los enjuagues nasales según las indicaciones de su doctor.

Número de veces al día: _____

Cantidad total de solución a usar: _____

Sistema SinuCleanse™

1. Llene el dispositivo con solución salina.
2. Coloque la punta del dispositivo (neti pot) dentro del orificio nasal e incline la cabeza como se indica.
3. Puede sonarse la nariz suavemente entre cada enjuague nasal.
4. Repita los enjuagues nasales según las indicaciones de su doctor.



Número de veces al día: _____
Cantidad total de la solución a usar: _____

Recomendaciones

Debe mantener limpios la jeringa, las cucharitas para medir y el recipiente para mezclar la solución. Lávelos una vez al día con agua jabonosa caliente, enjuáguelos y déjelos secar entre cada uso. El SinuCleanse™ (neti pot) puede lavarse a mano o en la rejilla superior de la máquina lavavajilla.

- No comparta la perilla de succión ni el dispositivo de irrigación (neti pot) con nadie más.
- Puede dejar la solución salina restante sobre el mostrador durante 7 días.
- Es posible que necesite sonarse la nariz varias veces durante los 15 a 20 minutos siguientes a un enjuague nasal, ya que saldrán pequeñas cantidades de líquido.

Cuándo Llamar

Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.

Recursos

Página web: Sinucleanse.com

Receta de Solución Salina Nasal

Suministros

- **Sal para encurtir y enlatar (no sal de mesa)**
- Bicarbonato de sodio
- Agua destilada, hervida o del grifo filtrada
- Una cucharita medidora de ¼ o ½
- Una taza para medir (de 8 onzas)
- Un recipiente hermético pequeño

Usted puede encontrar sal para encurtir y enlatar en el supermercado junto con otros suministros para hacer conservas.

Mezcle los siguientes ingredientes secos:

- 3 cucharaditas colmadas de sal para enlatar
- 1 cucharadita rasa de bicarbonato de sodio

Mezcle bien los ingredientes y almacene la mezcla en un recipiente hermético. Tendrá suficiente como para preparar la mezcla nasal salina varias veces mezclándola con agua.

Preparación de la Mezcla Salina Nasal

1. Agregue ¼ a ½ cucharadita o menos de la mezcla de sal y bicarbonato de sodio a ½ taza (4 onzas) de agua tibia destilada, hervida o del grifo filtrada.
2. Revuelva bien para disolver la mezcla y úsela.

Una vez que la mezcla de sal y bicarbonato de sodio se haya disuelto en agua, **debe usarse en (7) días** para evitar el crecimiento de bacterias.

Si la mezcla salina nasal causa sensación de ardor en la nariz, agregue menos cantidad de la mezcla de sal y bicarbonato de sodio al agua.

Nasal Saline Rinses

Nasal saline is a mixture that loosens dry or thick mucus when sprayed or rinsed through the nose. It helps relieve nasal congestion.

Supplies

- SinuCleanse™ system (neti pot) or SinuCleanse™ Squeeze™ or Sinus Rinse™
- Nasal saline recipe
- Warm distilled, boiled or faucet filtered water (96° to 99°F)
- A clean container

Procedure

Make a ‘nasal saline’ mixture (salt water) using the recipe we provide. **Note:** the salt mixture is the same as tears and other body fluids. It is soothing to the fragile membranes inside the nose. If you use plain water, it could sting and make congestion worse.



SinuCleanse™ Squeeze™ or Sinus Rinse™ System

1. Remove cap from bottle.
2. Pour the contents of the premixed SinuCleanse™ saline packet or ½ tsp of the dry mixture into the bottle.
3. Fill the bottle with lukewarm distilled, boiled or faucet filtered water. Leave about half an inch

- between the water line and the top of the bottle.
4. Tighten the cap on the bottle, and gently shake the bottle until contents of the packet dissolve.
5. Lean over the sink, or if you prefer, do the nasal rinse when you shower. If you use the SinuCleanse™ Squeeze™, place the rim of the cap up to the right nostril and gently insert the tip forming a comfortable seal. If you use the Sinu Rinse™; place cap snugly against your nostril. Aim the tip at the back of your head, not at the top of your head.
6. Squeeze the bottle gently so that the mixture enters the right nostril. Breathe normally through your mouth. In a few moments the mixture will begin to drain out of the left nostril. Keep squeezing the bottle gently until you have used about half of the bottle.
7. Remove the tip and repeat on other side. You may gently blow your nose between nasal rinses.
8. Repeat the nasal rinses as ordered by your doctor.

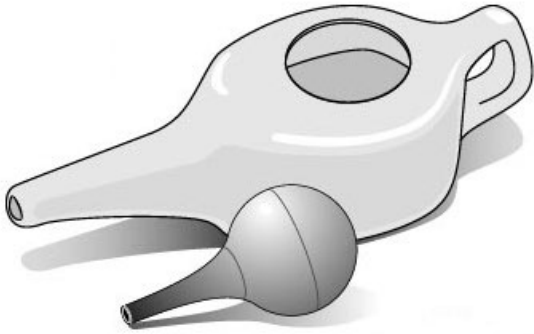
Number of times per day: _____

Total amount of solution to use: _____

SinuCleanse™ System

1. Fill pot with saline solution.
2. Place tip of pot into nostril and tilt head as instructed.
3. You may gently blow your nose between nasal rinses.

- Repeat the nasal rinses as ordered by your doctor.



Number of times per day _____.
Total amount of solution to use _____.

Guidelines

- Your syringe, spoons to measure and mixing container must be kept clean. Wash them once a day with hot soapy water, rinse and lay out to dry between uses. The SinuCleanse™ (neti pot) may be hand washed or in the top-rack of dishwasher.
- Do not share the bulb syringe or neti pot with anyone else.
- You may store the unused saline on the counter for 7 days.
- You may need to blow your nose a few times over the next 15 – 20 minutes after you do a nasal rinse as small amounts of fluid drain out.

When to Call

Call your health care provider if you have any questions or concerns.

Resources

Website

Nasal Saline Recipe

Supplies

- Pickling and canning salt (not table salt)**
- Baking soda
- Distilled, boiled or filtered faucet water
- A 1/4 or 1/2 teaspoon
- A measuring cup (8 oz size)
- Small airtight container

You can find pickling and canning salt at the grocery store with canning supplies.

Mix these dry ingredients:

- 3 heaping teaspoons of canning salt
- 1 rounded teaspoon of baking soda

Mix these well and store in an airtight container. This will give you enough to make several batches of nasal saline when mixed with water.

Making the Nasal Saline Mixture

- Add a 1/4 to 1/2 teaspoon or less of the salt and soda mixture to 1/2 cup (4 oz) of warm distilled, boiled or faucet level filtered water.
- Stir well to dissolve and use.

Once the salt and soda mixture dissolves in water, **it must be used in (7) days** to prevent bacteria from growing.

If the nasal saline causes a burning feeling in the nose, add less of the salt and soda mixture to water.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright© 11/2020 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#5437s