



Fuente CIUSSS MCQ

# Higiene nasal

## (Higiene nasal en bebés y niños)

Si su hijo está congestionado debido a un resfriado, gripe o alergia y no puede sonarse bien la nariz, puede ser difícil controlar sus secreciones nasales.

Una nariz congestionada puede dificultar la respiración, la alimentación, la hidratación y el sueño.

La higiene nasal regular ayuda a:

- Reducir el número de infecciones de oído, sinusitis y síntomas relacionados con el asma.
- Reducir el uso de antibióticos en relación con las superinfecciones.
- Reducir la congestión nasal y la tos.
- Humedecer la nariz.
- Prevenir las hemorragias nasales.
- Mejorar la nutrición.
- Dormir mejor
- Disminuir la duración de los síntomas.
- Disminuir las ausencias de la guardería, la escuela y el trabajo.

### Procedimiento

Para descongestionar la nariz (higiene nasal), debe utilizarse una solución salina que puede adquirirse en farmacias. También puede prepararse su propia solución salina (la receta se encuentra al dorso). El agua utilizada para preparar las fórmulas salinas compradas en tiendas y para la receta casera debe hervirse y enfriarse antes de su uso.

1. Reúna el material: suero fisiológico, jeringa de plástico (sin aguja como las que se utilizan para administrar medicamentos). Tenga a mano una toalla o manta y pañuelos de papel para limpiar la nariz de su hijo al final.
2. Lávese las manos.
3. Recoja la cantidad necesaria de agua salina indicada para la edad de su hijo (véase el cuadro).

CANTIDAD DE AGUA SALINA A UTILIZAR SEGÚN LA EDAD	
Prematuro	1 ml
0 a 1 mes	3 ml
De 1 a 6 meses	5 ml
6 meses y más	10 ml
Más de 2 años	Comience con 120 mL y aumente hasta 240 mL en función de la edad y el grado de tolerancia del niño.

4. Coloque al niño en un lugar adecuado: una cama, un cambiador o una mesa.
5. Acueste al niño sobre la manta y envuélvalo para que no pueda sacar los brazos de la manta.
6. Coloque la toalla bajo la cabeza del niño para recoger el agua y las secreciones.
7. Coloque al niño de lado con la espalda apoyado a su estómago.
8. Coloque la jeringa de plástico (sin aguja, como la que se utiliza para administrar medicamentos) en el borde de la fosa nasal (no la introduzca en la nariz).

9. Inyecte rápidamente todo el contenido de la solución salina (medido previamente como se indica) en la fosa nasal de su hijo.
10. Limpia la nariz de su hijo. Las secreciones pueden salir por ambas fosas nasales y por la boca.
11. Repita los pasos 8 a 11 hasta que la respiración esté libre, 2-3 veces según sea necesario.
12. Repita los pasos para la otra fosa nasal, cambiando de lado, asegurándose de que la espalda del niño está contra su estómago.
13. Lávese las manos y las superficies que utilice.
14. Limpie la jeringa con agua jabonosa caliente y déjela secar bien.

Importante: la solución salina debe utilizarse a temperatura corporal (es decir, alrededor de 37 °C), de lo contrario puede causar molestias a su hijo.

### RECETA DE SUERO SALINO CASERO

- Hierva agua durante 3 minutos a alta temperatura.
- En un litro de agua hervida, añada:
  - 10 ml (2 cucharaditas rasas) de sal no yodada
  - 2,5 ml (½ cucharadita rasa) de bicarbonato sódico.
- Guarde la mezcla en un recipiente de cristal con tapa hermética.
- Conserve la mezcla 24 horas a temperatura ambiente o 7 días en el frigorífico.
- Extraiga la cantidad necesaria y caliente el agua a la temperatura corporal (es decir, alrededor de 37°C) antes de utilizarla.

### Para más información

- [Hojas informativas y vídeos: ciusssmcq.ca/health-advice/you-are-ill/](https://ciusssmcq.ca/health-advice/you-are-ill/)
- [Higiene nasal: Ficha técnica del Centro Hospitalario Universitario Sainte-Justine](#)



### Datos de contacto de las clínicas médicas

- [Página web del CIUSSS MCQ: información de contacto de las instalaciones](#)

### ¿A quién consultar?

- Su farmacéutico
- Info-Santé 811 disponible en todo momento: 24 horas al día, 7 días a la semana
- Su médico de familia en su GMF o clínica médica
- Si no tiene médico: 1-844-313-2029, opción 1. Abierto de 8:00 am a 8:00 pm de lunes a viernes y de 8.00 am a 4:00 pm los sábados, domingos y días feriados.
- Clínicas sin citas
- El servicio de urgencias más cercano a su residencia (véase la información anterior *¿Cuándo acudir RÁPIDAMENTE a urgencias?*)

OU-22-450  
2021-11

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec 

[www.ciusssmcq.ca](http://www.ciusssmcq.ca)

Tenga en cuenta que el contenido de este documento no  
sustituye