

# HIGIENE DE LA VIA AÉREA SUPERIOR

## DUCHA NASAL,



La realizamos siempre que nos encontremos congestionados y al menos 2 ó 3 veces por semana como prevención y para estar entrenados en realizarlo de forma correcta.



Conseguiremos una limpieza natural, más completa que la simple acción de sonarse y más eficaz para los senos que los sprays salinos de difusión que existen en el mercado.



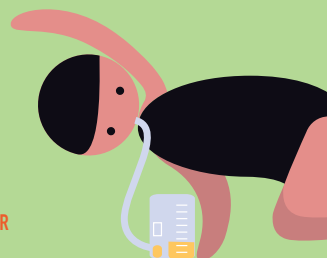
En el caso de que no haya colaboración, una alternativa podría ser un spray en el que salga el líquido a chorro y no en forma de difusión. Se puede realizar con diferentes dispositivos como los monodosis de suero fisiológico en los bebés.



Usaremos Rhinodouche Jr cuando son un poco más mayores, y cuando son más colaboradores lo realizaremos con la jarra lota o con el Hydro Nasal Wash Cleaner.



Valorar si existe obstrucción, realizando la propia maniobra desobstrucción rinofaríngea retrógrada (DRR) (Inspiración por la nariz y tapando una narina) Si existe obstrucción:  
1º ducha nasal  
2º DRR con/sin instilación (medicamento)



Si no existe obstrucción no es necesario limpiarla diariamente. En su lugar podemos realizar técnicas de ventilación con el incentivador volumétrico en los 15 minutos que deben pasar entre la apertura de la vía aérea y la nebulización

## DUCHA NASAL, PREPARACIÓN Y TÉCNICA EN PACIENTES COLABORADORES



La ducha nasal con la jarra lota se prepara con 200ml de agua a la temperatura corporal y una cucharadita de sal marina NO YODADA.



A continuación se inclina la cabeza hacia un lado y se introduce el extremo del pico de la jarra en la narina (orificio nasal) del lado de arriba. A continuación se deja que el agua fluya respirando por la boca.



A la mitad del proceso, se sopla suavemente por las dos narinas simultáneamente, después se tapa una narina y se sopla suavemente. El proceso se repite con la otra narina utilizando el agua restante (mitad de la lota).

## DUCHA NASAL, PREPARACIÓN Y TÉCNICA EN PACIENTES NO COLABORADORES



- Posición de lado.
- Aplicador por el orificio nasal superior.
- Presionar muy suave.



- El suero sale por el orificio de abajo y parte va a la garganta.
- Acompañar la superficie externa de la nariz.



La desobstrucción rinofaríngea retrógrada (DRR) consiste en aprovechar el reflejo inspiratorio que sigue a la espiración para eliminar secreciones que no caen por la nariz.