



Receta de Enjuague Sinusal

Los enjuagues sinusales salinos pueden brindar alivio a los pacientes con sinusitis crónica o problemas de rinitis sin el uso de medicamentos.

Si padece infecciones sinusales crónicas o agudas, los enjuagues sinusales pueden ser útiles para eliminar y diluir el moco excesivo. Si tiene rinitis alérgica, estos enjuagues pueden brindar alivio al eliminar los alérgenos de las fosas nasales y los senos paranasales.

Aunque es fácil de usar, el proceso de enjuague puede parecer inusual al principio y puede llevar un poco acostumbrarse.

Vrios dispositivos comerciales de enjuague sinusal están disponibles sin receta. Son convenientes de usar y se pueden encontrar en la mayoría de las farmacias. Pero también puede hacer su propio enjuague en casa con solo tres ingredientes y a una fracción del costo.

Ingredientes

- Decapado o enlatado de sal que no contiene yoduro, antiaglomerantes o conservantes (estos pueden ser irritantes para el revestimiento nasal)
- Bicarbonato de sodio
- 8 onzas (1 taza) de agua tibia destilada o hervida

Directions

1. En un recipiente limpio, mezcle 3 cucharaditas de sal sin yoduro con 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y guárdelo en un recipiente hermético pequeño. Agregue 1 cucharadita de la mezcla a 8 onzas (1 taza) de agua destilada o hervida tibia.
2. Use ingredientes menos secos para hacer una solución más débil si experimenta quemaduras o picaduras. Para los niños, use media cucharadita con 4 onzas de agua.
3. Con una jeringa de goma suave para el oído, una bombilla nasal para bebés o un producto comercial de enjuague con solución salina nasal de su farmacia, use el enjuague siguiendo estos pasos:
 - Dibuje solución salina en el bulbo. Incline la cabeza hacia abajo sobre un lavabo (o en la ducha) y gire hacia la izquierda. Exprima aproximadamente 4 onzas de solución suavemente en la fosa nasal derecha (superior). Respira normalmente por la boca. En unos segundos, la solución debería salir por la fosa nasal izquierda. Gire la cabeza y repita el proceso en el lado izquierdo.
 - Ajuste la posición de su cabeza según sea necesario para que la solución no llegue a la parte posterior de su garganta ni llegue a sus oídos.
 - Sonarse la nariz muy suavemente para evitar que la solución entre en el oído y cause molestias.
 - Después de usar el enjuague, puede continuar usando los medicamentos nasales recetados de manera normal, aunque se recomienda esperar 30 minutos después de la irrigación antes de usar aerosoles nasales. Puede notar que funcionan mejor.
 - No use enjuagues sinusales si su conducto nasal está severamente bloqueado.
 - Al igual que con cualquier producto médico, asegúrese de hablar con su médico sobre el uso de enjuagues sinusales y deje de usarlo si siente dolor, hemorragias nasales u otros problemas.