Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Lavados nasales: ¿cómo y cuándo realizarlos?

Se trata de introducir suero fisiológico o una solución salina por los orificios de la nariz para limpiar y arrastrar la mucosidad.

¿Por qué son necesarios?

A los bebés se les tapona la nariz con mucha rapidez con los resfriados. El exceso de mucosidad entorpece su respiración, ya que no saben respirar por la boca. A veces, también les impide comer y dormir. Hay que recordar que el niño no se sabe sonar. Su tos y sus estornudos no tienen la misma presión que la del adulto. Por estos motivos es importante limpiarles la nariz de vez en cuando. Siempre es mejor hacerlo suavemente, intentando no dañar la mucosa nasal.

¿Cuándo se realizan?

No hace falta hacerlos siempre que el bebé esté acatarrado. Si el bebé tiene mocos y no le molestan, no hace falta hacer lavado nasal.

Es importante recordar que los mocos de por sí no son malos. Son un mecanismo de defensa y como tal, nunca tenemos por qué eliminarlos completamente. Sólo cuando dificultan la alimentación o el niño está incómodo hay que pensar en el lavado nasal. Sobre todo, antes de comer y antes de dormir, cuando puede ser que molesten más. Se pueden hacer todas las veces que haga falta.

¿Cómo se realizan?

Con el niño tumbado de lado, SIN reclinar la cabeza hacia atrás. Introducir la solución salina por el orificio que queda mirando al techo. Echarlo con una presión intermedia, pero con determinación. Evitar echarlo con fuerza, a chorro, para que no llegue al oído. Incorporar al niño tras realizarlo, y limpiar con una gasa o pañuelo la nariz. Después cambiar de lado y realizar la misma operación.

Si se hace la maniobra con el niño tumbado boca arriba se corre el riesgo de empujar el moco hacia el oído, favoreciendo una posible otitis.

Los niños mayores pueden hacerse los lavados nasales ellos mismos.

Si el niño tose o estornuda después del lavado es normal. Si el niño se traga el suero y el moco no pasa nada.

No hay por qué hacer lavados nasales cuando el niño no tiene mocos. Nosotros no nos sonamos la nariz cuando

estamos bien.

¿Qué cantidad de líquido se necesita?

Basta con 2 ml de solución salina en cada fosa nasal para lactantes hasta los 2 años y 5 ml en niños mayores.

¿Aspirador sí o no?

En el mercado hay aparatos que sirven para aspirar el moco por la nariz (en forma de manguera, de pera, etc.).

En general, no se recomienda usar aspiradores. Esto puede hacer que se inflame la mucosa de la nariz y que se produzca más moco, empeorando el problema. Sólo se debería usar para sacar el moco que se ve y no sale con el lavado.

¿Mejor suero fisiológico o solución salina hipertónica ("agua de mar")?

La eficacia de uno u otra es similar si se realiza correctamente. Lo que las diferencia es la concentración de sal (0,9 % en el suero y hasta 3 % en el agua salada hipertónica). Cuanta más concentración, el arrastre de moco parece ser mayor por la fuerza de ósmosis. Pero esto no está demostrado. Si el moco es muy espeso se puede utilizar la solución hipertónica.

¿Solución en forma de espray, monodosis o bote grande?

Un método no es superior al otro. La elección dependerá de la preferencia de los padres y con cuál se manejen mejor. La solución más económica es comprar un bote grande de suero y coger el suero con jeringa. Las monodosis llevan en ocasiones un adaptador específico. Si el moco es muy espeso, también se puede usar jeringa para que el suero lleve más presión. Los esprays nasales comercializados tienen distintas fuerzas según la edad del niño, pero suelen ser menos económicos.

Para evitar contaminaciones, usar un envase y jeringa diferentes para cada niño, y, en el caso de bote grande y jeringa, no reutilizar en sucesivos catarros.

¿Y si sangra por la nariz al realizar el lavado?

Deberemos revisar si estamos haciendo mal el lavado. Se puede probar a añadir antes del lavado nasal unas cuantas gotas de suero en cada fosa nasal, acompañadas de un pequeño masaje, para ablandar las secreciones previamente e intentar evitar el sangrado.

Enlaces a modo de ejemplo:

- Vídeos:
  - Lavado nasal. Blog de Rosa.
  - Servicio vasco de salud.Osakidetza

Autora del artículo original:
- ***Goretti Gómez Tena***

Fecha de publicación: 17-03-2016

Última fecha de actualización: 27-12-2023

Autor/es:

- Cristina Hernández Tejedor. Pediatra. Hospital Universitario Miguel Servet. Zaragoza.