

¿Me compro un humidificador?

Todos hemos oído hablar de alguien que tiene en su casa un humidificador y que afirma haber obtenido resultados positivos en la cura de los resfriados de los niños, pero ¿qué hay de realidad y de mito en estas palabras?

Los padres adquieren los humidificadores con el fin de aumentar el bienestar de sus hijos sin saber, en la mayoría de las ocasiones, si esta medida les aporta un verdadero beneficio.

Según la creencia popular, se considera la inhalación de vapores o “vahos” (de eucalipto, otras plantas aromáticas o agua) un eficaz remedio contra las enfermedades respiratorias. La industria ha sacado partido de esta costumbre y ha puesto en el mercado gran variedad de humidificadores fáciles de usar. Sin embargo, ninguno de los estudios realizados sobre el tema ha podido respaldar la utilidad real de los humidificadores.

¿Qué es un humidificador?

Es un aparato que proporciona humedad a un ambiente. Está formado por un reservorio de agua y de un sistema para liberarla de modo controlado y en forma de vapor. Dependiendo del mecanismo usado para la producción de vapor de agua y de la manera como se transmite al entorno, se diferencian varios tipos.

¿Cuántos tipos de humidificadores podemos encontrar?

Hay varios tipos de humidificadores. Los más comunes son los eléctricos (vaporizadores de agua caliente) y los ultrasónicos (que liberan una niebla a temperatura ambiente).

El precio de los vaporizadores calientes oscila entre los 30 y 50 euros. Y el de los ultrasónicos entre los 70 y 90 euros.

¿En qué casos estaría indicado usar un humidificador?

El objetivo del humidificador es reducir la sequedad del aire para movilizar la mucosidad. Y disminuir la obstrucción nasal en [catarros](#) (también llamados rinosfaringitis), la inflamación laríngea en [laringitis](#), o también en [sinusitis](#) y [bronquiolitis](#). Sin embargo, no está demostrado que sirvan para aliviar los síntomas de estas enfermedades.

Antes de comprar un humidificador sería aconsejable comprobar la humedad ambiental de la casa a través de un higrómetro. Si la humedad ronda entre 40-60% no hace falta el humidificador.

¿Existe algún peligro al usar los humidificadores?

Sí. Los principales riesgos son:

- [Quemaduras](#) (con los vaporizadores calientes).
- Fiebre, infecciones respiratorias o broncoespasmo. Por la colonización de los reservorios por bacterias y hongos (con los humidificadores ultrasónicos).

¿Hay alguna contraindicación?

Sí. En niños con [asma](#) o [rinitis alérgica](#) no se deben usar.

Los humidificadores son fuentes potenciales de aeroalérgenos (sustancias que están en el aire y pueden precipitar una crisis respiratoria). Además, los ambientes húmedos (humedad relativa superior al 50-60%), favorecen el crecimiento de [ácaros del polvo](#) y de [hongos](#), ambos importantes desencadenantes del asma.

¿Necesitan algunas recomendaciones para su uso y mantenimiento?

Sí. Las principales recomendaciones son:

1. Usarlos solo cuando las circunstancias lo aconsejen.
2. Aportar la humedad adecuada para las condiciones ambientales existentes.
3. Desconectar el aparato antes de su manipulación.
4. Cambiar diariamente el agua del reservorio. Usar agua destilada.
5. Limpiarlos cada 3 días. Vaciar el reservorio y usar un cepillo o estropajo para ello. Eliminar cualquier resto depositado. Secar bien todas las superficies.
6. Seguir las instrucciones del fabricante en cuanto a productos de limpieza y desinfectantes. En su ausencia, usar agua oxigenada para limpiar las superficies en contacto con agua. Si se emplean detergentes, aclarar varias veces para evitar la dispersión de productos químicos durante su uso.
7. Mantener los vaporizadores calientes fuera del alcance de los niños. Ya que el vapor y el agua hirviendo pueden causar quemaduras.
8. Evitar que las superficies de alrededor del aparato estén húmedas o mojadas. Si esto ocurre, disminuir el volumen de humidificación. Si no es posible, usar el dispositivo intermitentemente.
9. Antes de guardar el humidificador, limpiarlo y secarlo bien. Disponer de recambios desmineralizados. Guardar en un lugar seco. Antes de volverlo a usar, limpiar de nuevo.

En resumen:

- No hay pruebas concluyentes que justifiquen la utilización habitual de los humidificadores en el tratamiento de las enfermedades respiratorias de los niños.
- Podría estar indicado en casos seleccionados de rinofaringitis (para el alivio de la obstrucción nasal), aunque no hay estudios que lo avalen. Se recomienda siempre consultar al pediatra.
- La humidificación ambiental no está indicada en el asma bronquial. Ni en el tratamiento de las infecciones respiratorias de las vías bajas.
- En caso de usar la humidificación ambiental, son preferibles los humidificadores que producen vapor de agua frío o vapor a temperatura ambiente (por el menor riesgo de provocar lesiones por calor).
- Evitar vapores de eucalipto, mentol u otros olores fuertes.

Fecha de publicación: 18-09-2013

Última fecha de actualización: 30-12-2018

Autor/es:

- [Rafael López García](#). Pediatra. Centro de Salud de Alhaurín el Grande. Alhaurín el Grande (Málaga)

