



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



Lavados nasales



Los bebés no saben respirar por la boca, por eso, cuando tienen mocos respiran con dificultad y puede ser conveniente realizar los lavados nasales.

¿Cuántas veces se deben hacer los lavados nasales cada día?

El suero fisiológico es pañuelo de los niños pequeños que aún no saben sonarse. Si se tiene en cuenta esta idea, resultará fácil entender la respuesta a esta pregunta: hay que hacer tantos lavados nasales como sean necesarios para que el niño esté más cómodo y respire mejor.

Sin embargo, no es recomendable usar con tanta frecuencia los aspiradores de secreciones. La presión de succión que producen puede ocasionar sensaciones desagradables en el oído y reseca la mucosa (piel que recubre por dentro la nariz). Así que es mejor limitar su uso, solo si hay mucho moco para aspirar (eso se ve) y sin hacerlo de forma brusca.

Para limpiar la nariz con suero fisiológico existen diferentes sistemas que se pueden comprar en la farmacia. Cualquier método es igual de eficaz si se realiza correctamente. Quizás sean mejor los envases pequeños, ya que la utilización de un mismo frasco, catarro tras catarro, favorece su contaminación por gérmenes. También es importante que cada niño tenga su propio dispositivo, para intentar que no se pasen los virus de uno a otro.

Los lavados nasales no suelen gustar a los niños, por lo que a veces hay que hacer auténticas marciales para poder sujetarlos.

Se proponen algunos consejos que podrían ayudar:

- Es recomendable hacer los lavados antes de dormir y antes de las tomas en los bebés. Suele ser suficiente con 1-2 ml en cada fosa nasal en niños pequeños y hasta 5 ml en niños mayores. La sensación será menos desagradable si el suero está a temperatura ambiente.
- Se puede hacer con el niño tumbado con la cabeza ladeada o bien se le puede hacer sentado con la cabeza inclinada levemente hacia adelante.
- Se puede tumbar al niño (boca abajo o boca arriba, como mejor se le sujete), procurando girarle la cabeza hacia un lado e intentando que no se eche hacia atrás.
- Cuando esté bien sujeto, se echa el suero fisiológico por el orificio que queda arriba, determinación dirigiendo el chorro hacia el otro orificio.
- Tras esta maniobra, sobre todo si está boca arriba, se le puede sentar para favorecer la expulsión de las secreciones.
- Posteriormente, se repite la maniobra para echar el suero en el otro orificio nasal, girándole la cabeza hacia el lado contrario.
- Si la nariz está muy obstruida, se puede echar un poco de suero, masajear para reblandecer y volver a echar más suero.
- Los niños mayores son capaces de realizarse los lavados ellos mismos, inclinando la cabeza hacia un lado y posteriormente al contrario, y echando el suero por el agujero nasal que queda más arriba.
- Parte de los mocos los expulsarán y otra parte se los tragarán, que, por otro lado, es normal.

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/lavados-nasales>