



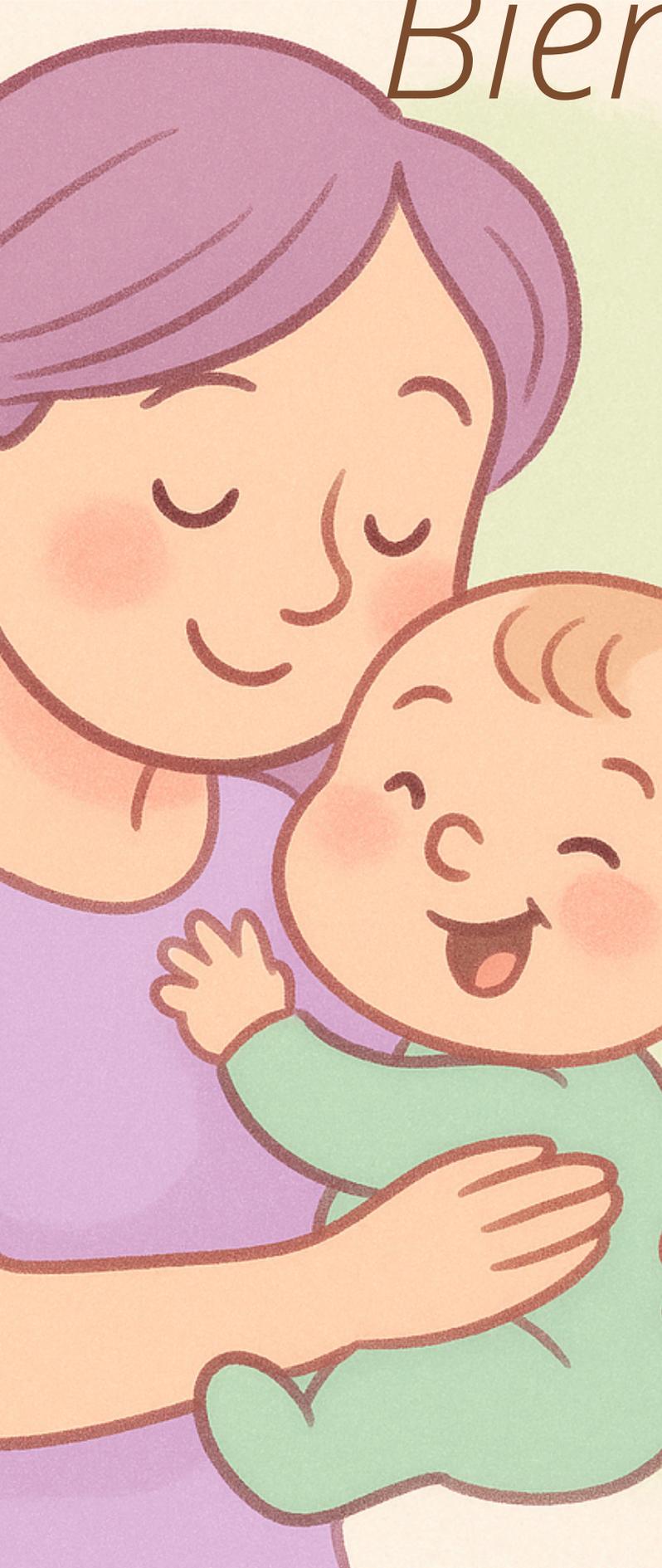
Mamá, **respira**

# LAVADOS NASALES EN LA INFANCIA

## Cuidados que protegen la respiración

Lo que una mamá primeriza debe  
saber

# Bienvenida



Mamá, respira.

Como madres, queremos lo mejor para nuestros pequeños, y eso incluye cuidar su respiración desde el inicio. La función nasal de los bebés es crucial para su desarrollo.

Los lavados nasales no son un castigo ni un procedimiento agresivo: bien hechos, son un acto de amor y protección.

# Capítulo 1: ¿Cuál es la función nasal y el aclaramiento mucociliar?

La nariz no solo respira, también filtra partículas, hidrata el aire y activa defensas naturales. El aclaramiento mucociliar es como una cinta transportadora que lleva mucosidad y microbios hacia la garganta para eliminarlos.

Está compuesto por:

- Moco protector
- Células ciliadas que se mueven como olas

Cuando hay mucha mucosidad espesa, frío o irritantes (como virus, bacterias o alérgenos), este sistema se ralentiza o bloquea.





## Capítulo 2: ¿Cómo ayudan los lavados nasales?

**Mito: “Lavar la nariz es solo si hay mocos”.**

**✓ Verdad: También previene infecciones y mantiene la defensa nasal activa.**

- Arrastra moco, polvo, virus y bacterias.
- Hidratación = mejor movimiento ciliar
- Disminuyen el riesgo de complicaciones (otitis, sinusitis).
- Mejoran el sueño y la alimentación.

# Capítulo 3:

## ¿Qué solución usar?

Solución	Uso recomendado
<b>Isotónica</b>	Hidratación diaria, mantenimiento, resfriados leves
<b>Hipertónica</b>	Congestión intensa, mucosidad espesa, post-viral



*Siempre usar soluciones aptas, evitando hacer diluciones caseras.*

*La tolerancia y los efectos son mejores cuando se utilizan soluciones a temperaturas templadas - tibias.*

# Capítulo 4:

## Técnica correcta de lavado

*Prioridad: Más volumen, menos presión*



Pasos recomendados:

1. Acuesta o inclina al bebé ligeramente de lado.
2. Introduce la cánula suave en la fosa superior.
3. Irriga con volumen constante.
4. Espera que salga por la otra fosa o boca.
5. Limpia suavemente con gasa o pañuelo.
6. Cambia de lado y repite.



*Evitar:*

*Jeringas de presión brusca.*

*Aspiradores antes del suero.*

*Forzar al bebé si está muy irritable.*

# Capítulo 5:

## ¿Cuándo hacerlo y cuándo no?

✓ Sí conviene:

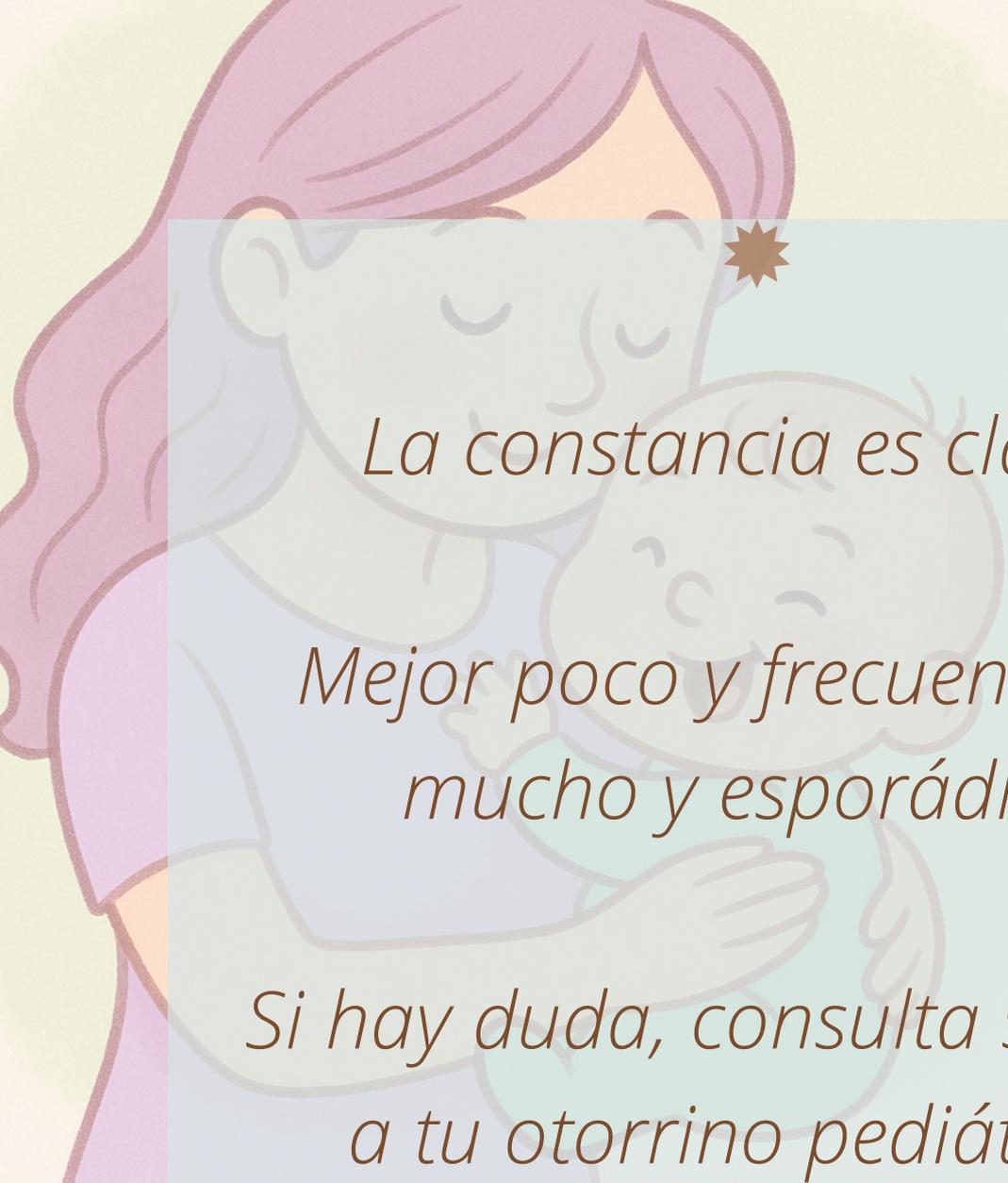
- Antes de dormir o comer
- Con mocos espeso
- En cuadros virales
- Después de ambientes con polvo o humo



⊘ Evitar si:

- Hay sangrado nasal activo
- Hay trauma o cirugía nasal reciente
- El bebé no tolera ni pequeñas cantidades





*La constancia es clave.*

*Mejor poco y frecuente que  
mucho y esporádico.*

*Si hay duda, consulta siempre  
a tu otorrino pediátrico.*

*No hay “lavado perfecto”, solo  
“lavado con amor y paciencia”.*

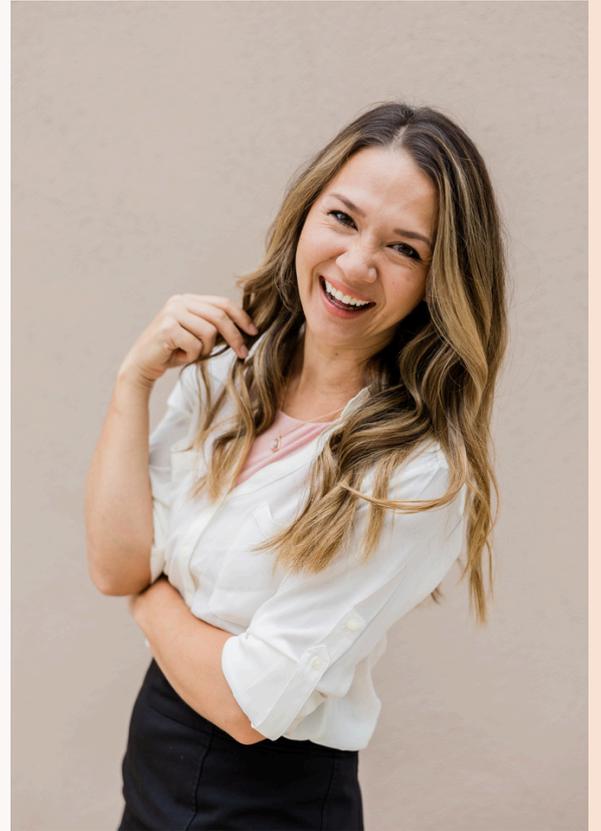


# Sobre mí

Nací en Venezuela, donde me formé como médica en la Universidad Central. A los 22 años emigré a España, preparé el MIR en Madrid y realicé la especialidad en Otorrinolaringología en el Hospital Dr. Peset de Valencia. He trabajado en hospitales públicos y privados a lo largo del Mediterráneo hasta llegar a Alicante, donde formé parte de la unidad de otorrino infantil, rinología y apnea del sueño del Hospital General Universitario Dr. Balmis.

Pero lo que realmente transformó mi forma de ejercer la medicina fueron dos cosas: la maternidad y la pandemia. Ser madre me permitió comprender, desde dentro, las dudas, miedos y sobrecarga emocional que vivimos, especialmente al inicio. La pandemia, en plena primera etapa de crianza, me obligó a reordenar mis prioridades: entendí que cuidar no es solo tratar, es también acompañar.

Hoy acompaño a madres y padres desde el conocimiento, pero sobre todo desde la empatía. Mi propósito con Mamá, respira es ayudarte a entender lo que le pasa a tu hijo, y que no te sientas sola en ese camino. Porque una mamá que comprende, respira mejor.



*Andreina*

# Más recursos

Porque una mamá que comprende, respira mejor.

Mi misión es ayudarte a entender lo que le pasa a tu hijo, para que no te sientas sola en ese camino.

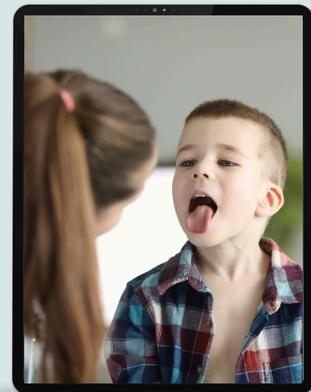


## Programa Mentoring "Mamá, respira"

Acompañamiento personalizado para madres primerizas con hijos que presentan síntomas respiratorios frecuentes.

Consultas presenciales o  
videoconsultas

CLICK  
HERE



CONTACTO