



## Lavado nasal con miel de manuka

*utilizando el frasco NeilMed de lavado nasal*

### Pasos a seguir

Lavarse 2 veces al día, por la mañana y por la noche. Seguir los pasos siguientes:

1. Lavarse bien las manos.
2. Antes de utilizar el frasco y el tubo NeilMed, comprobar si hay cambios de color o rajaduras. Descartar cualquier material que tenga estos problemas.
3. Llenar el frasco limpio con 8 onzas (240 ml) de:
  - agua destilada, filtrada a través de un filtro de 0.2 micras, o filtrada por *osmosis inversa*;
  - agua embotellada; o
  - agua de llave, hervida y enfriada.
4. Se puede calentar el agua en un horno de microondas. Calentarla solo de 5 a 10 segundos cada vez. Probar la solución en el dorso de la mano para asegurarse de que está tibia, no caliente. El agua caliente puede dañar el aparato o las fosas nasales. La mayoría de las personas dice que la solución tibia es la más tolerable.
5. Vaciar el sobrecito de NeilMed Sinus Rinse en el frasco. También se puede utilizar 1 cucharadita de una mezcla hecha en casa (ver la página 3).
6. Añadir 1 cucharada de Comvita Manuka Honey **UMF** 15+ 250 gr/8.8 oz (miel de manuka marca Comvita).
7. Apretar la tapa y el tubo del frasco. Colocar un dedo sobre la punta de la tapa. Girar o agitar suavemente el frasco para disolver la mezcla.



*Llenar 8 oz. de agua en el frasco*



*Añadir el sobre o la mezcla casera*



*Proceder con el lavado nasal*

8. Pararse junto al lavabo. Inclinar ligeramente hacia adelante e inclinar la cabeza hacia abajo. Mantener la boca abierta sin aguantar la respiración. Colocar la tapa en una fosa nasal.
9. Apretar suavemente el frasco hasta que la solución salga por la otra fosa nasal.
10. Decir “ga-ga-ga” para evitar que la solución pase por la garganta. **No** tragar la solución. Si la solución llega a la garganta, escupirla.
11. Apretar hasta que se utilice la mitad del frasco (120 ml o 4 onzas).
12. Repetir en la otra fosa nasal.

### Notas

- Algunas veces la solución se acumula en los senos paranasales y en las fosas nasales y goteará de las fosas nasales horas después del lavado. Esto no hace daño pero puede ser molesto. Para evitar que esto suceda:
  - Después del lavado, inclinarse hacia Adelante, girar la cabeza hacia un lado y sonarse la nariz. Luego, girar la cabeza hacia el otro lado y volver a sonarse la nariz. Es posible que se tenga que repetir varias veces. Esto ayudará a eliminar el exceso de mucosidad y solución salina de las fosas nasales.
- Si su proveedor le recetó un espray nasal, utilizarlo 10 a 15 minutos **después** de hacer el lavado. **No** utilizar el espray nasal antes del lavado.
- Para ver un video de 1 minuto acerca de cómo realizar un lavado nasal, visitar esta página en internet:  
[www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0](http://www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0)

### Cómo limpiar el frasco NeilMed Sinus

1. Enjuagar el frasco, el tubo y la tapa con agua corriente de la llave.
2. Llenar el frasco con agua tibia destilada, microfiltrada (a través de 0.2 micras), filtrada por osmosis inversa, agua embotellada o agua hervida y enfriada.
3. Anadir unas gotas de jabón líquido para platos o champú para bebé.
4. Colocar la tapa y el tubo en el frasco. Presionar con un dedo la abertura en la tapa y agitar bien el frasco.
5. Apretar el frasco fuertemente. Esto ayuda a que la solución con jabón limpie la parte interior del tubo y de la tapa. Vaciar el frasco.

6. Enjuagar bien el frasco, tapa y tubo. Asegurarse de enjuagar bien. Colocar las piezas sobre una toalla de papel para que se sequen.
7. Como un paso adicional, colocar el frasco, la tapa y el tubo en el horno de microondas por 40 segundos. Esto desinfectará el frasco, la tapa y el tubo.

## Notas

- Si el microondas se ha usado recientemente, asegurarse de que el interior se ha enfriado antes de utilizarlo para desinfectar el frasco.
- **No** utilizar el jabón líquido para platos para limpiar la parte de adentro del frasco.
- Si se ven rajaduras o cambios de color en el frasco, tirarlo a la basura y utilizar uno nuevo.
- Reemplazar el frasco cada 3 meses.
- Para leer el protocolo de desinfección de NeilMed, visitar esta página en internet: [www.neilmed.com/usa/use\\_npsr.php](http://www.neilmed.com/usa/use_npsr.php)

## Cómo preparar su propia solución salina

- Comprar los siguientes materiales:
  - sal **pura** para encurtir, enlatar o tipo kosher que **NO** contiene yodo, conservantes o antiapelmazantes
  - bicarbonato de soda
- En un recipiente limpio, mezclar 3 cucharaditas de sal con 1 cucharadita de bicarbonato de soda.
- Guardar en un recipiente pequeño y hermético.
- Para realizar el lavado, añadir 1 cucharadita de esta mezcla al agua (ver el paso 5 en la página 1).

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

**Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022**

## Sinus Rinse with Manuka Honey

### *Using the NeilMed Sinus Rinse bottle*

#### Steps to Follow

Do your sinus rinse 2 times a day, in the morning and at night. Follow these steps each time:

1. Wash your hands well.
2. Before using the bottle and straw, check for any color changes or cracks. Throw away any supplies that have these issues.
3. Fill the clean bottle with 8 oz. (240 mL) of:
  - Water that has been distilled, filtered through a 0.2 micron filter, or filtered by reverse osmosis;
  - Commercially bottled water; or
  - Tap water that was boiled and cooled
4. You may warm the water in a microwave. Heat for only 5 to 10 seconds at a time. Test the solution on the back of your hand to make sure it is warm, not hot. If the water is hot, it could damage the device or scald your nasal passage. Most people say that a warm solution is the most comfortable.
5. Empty the NeilMed Sinus Rinse packet into the bottle. You can also use 1 teaspoon of your homemade mix (see page 3).
6. Add 1 tablespoon of Comvita Manuka Honey UMF 15+ 250 gr/8.8 Oz.
7. Tighten the cap and straw on the bottle. Place 1 finger over the tip of the cap. Swirl or shake the bottle gently to dissolve the mixture.
8. Stand in front of a sink. Bend forward slightly and tilt your head down. Keep your mouth open but do not hold your breath. Place the cap near 1 nostril.



*Pour 8 oz. water into the bottle*



*Add the packet or homemade mix*



*Do your sinus rinse*

9. Gently squeeze the bottle until the solution drains from the opposite nostril.
10. Say “ka-ka-ka” to help keep the solution from going down the back of your throat. Do **not** swallow the solution. If it is in the back of your throat, spit it out.
11. Squeeze until half of the bottle (120 mL or 4 oz.) is used.
12. Repeat on other side.

### Notes

- Sometimes the solution can pool in the sinus cavities and nasal passages. It will then drip from your nostrils hours after rinsing. This is harmless, but can be bothersome. To keep this from happening:
  - After rinsing, lean forward, tilt your head sideways and gently blow your nose. Then, tilt your head to the other side and blow again. You may need to repeat this several times. This will help rid your nasal passages of any excess mucus and saline solution.
- If your provider prescribed a nasal spray, use it 10 to 15 minutes **after** doing the rinse. Do **not** use the nasal spray before you rinse.
- To watch a 1-minute video on how to do a nasal rinse, visit [www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0](http://www.youtube.com/watch?v=DYZDeiOVJx0).

### How to Clean the NeilMed Sinus Bottle

1. Rinse the bottle, straw, and cap with running tap water.
2. Fill the bottle with lukewarm water that has been distilled, micro-filtered (through 0.2 micron), reverse osmosis filtered, commercially bottled, or previously boiled and cooled.
3. Add a few drops of dish washing liquid or baby shampoo.
4. Attach the cap and tube to the bottle. Hold 1 finger over the opening in the cap and shake the bottle well.
5. Squeeze the bottle hard. This helps the soapy solution clean the inside of the tube and the cap. Empty the bottle all the way.
6. Rinse the bottle, cap, and tube well. Make sure all the soap is washed away. Place the items on a clean paper towel to dry.
7. For an extra step, place the bottle, cap and straw in the microwave for 40 seconds. This will disinfect the bottle, cap, and tube.

## Notes

- If the microwave has been used recently, make sure that the inside of the microwave has cooled back down to room temperature before using it to disinfect the bottle.
- Do **not** use a dishwasher to clean the inside of a bottle.
- If you see any color changes or cracks in the bottle, throw it away and use a new one.
- Replace your bottle every 3 months.
- To read the NeilMed Disinfection Protocol, visit this website: [www.neilmed.com/usa/use\\_npsr.php](http://www.neilmed.com/usa/use_npsr.php).

## How to Make Your Own Saline Rinse

- Buy these supplies:
  - Pickling, canning, or kosher salt that does **NOT** contain iodide, preservatives, or anti-caking agents
  - Baking soda
- In a clean bowl, mix 3 teaspoons of salt with 1 teaspoon of baking soda.
- Store in a small, airtight container.
- When doing your rinse, add 1 teaspoon of this mixture to the water (see step 5 on page 1).

### Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

**Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022**