



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

El uso de la humedad para hacer frente al aire seco

En esta información se explica la manera de utilizar la humedad para hacer frente a los problemas para respirar durante los meses secos.

El aire es más seco en el invierno que en el resto de las estaciones. Los sistemas de calefacción y aire acondicionado a veces empeoran la situación. La falta de humedad en el ambiente provoca que las paredes de la boca, la nariz y la garganta se seque, lo cual llega a causar costras y sangrado. El problema empeora si usted:

- Ha recibido radiación en la boca, la garganta, la cavidad nasal o en los senos.
- Ha tenido una cirugía para quitarle la laringe. Esto se conoce como laringectomía.

Cómo utilizar la humedad para hacer frente al aire seco

Las siguientes son algunas maneras de utilizar la

humedad para hacer frente al aire seco:

- Utilice un humidificador
 - Compre humidificadores para los lugares de su casa donde pase más tiempo. Trate de comprar un humidificador de vaporización tibia (también se conocen como humidificadores de vapor o evaporativos) en lugar de uno de vaporización fresca (también conocidos como ultrasónicos o impulsores).
 - Colóquelo cerca de su cama para que respire el aire humedecido mientras duerma.
 - Utilice agua destilada para limitar la cantidad de minerales que se acumula en el humidificador.
 - Es importante limpiarlo para que no se llene de moho. Siga las instrucciones que vengan con él.
- Haga correr el agua caliente por 10 minutos para que el baño se llene de vapor. Respire en el rocío tibio durante 30 minutos para mantener húmedas las paredes de la nariz y la garganta.
- Ponga sus sistemas de calefacción y aire acondicionado en el ajuste bajo en lugar del alto.
- Tome 8 vasos (de 8 onzas) (2 litros) de líquidos al día.
 - Limite la cantidad de café, té y soda que tome. Esas

bebidas con cafeína son diuréticas y hacen que se orine más.

- Si tiene una sonda de alimentación, agregue 480 mL adicionales de agua en dosis separadas a sus flujos de agua libres.
- Si tiene sequedad en la nariz:
 - Utilice un spray nasal salino, como Ocean[®], según sea necesario.
 - Póngase una crema con base de agua, como Eucerin[®], en las paredes interiores de la nariz.
- Si se le practicó una laringectomía, trate de permanecer en una habitación con un humidificador. Si no puede, entonces póngase una gasa humedecida sobre el estoma. La gasa se encargará de calentar, filtrar y humedecer el aire que respire. Cambie la gasa con frecuencia para conservar la humedad.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on January 4, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center