

Pólipos Nasales

Consejos y Trucos

Los pólipos nasales principalmente se presentan a causa de irritantes dentro de la nariz. Puede hacer muchas cosas para evitarlos.

● **Enjuáguese la nariz.** Siga las instrucciones de uso de un neti pot o pera de goma para enjuagarse la nariz.

● **Use un humidificador.** Use agua destilada, límpielo con regularidad e intente alcanzar niveles de humedad entre 30% y 50%.

● **Trátese el asma o las alergias.** Los pólipos nasales a menudo se forman en personas con asma o alergias. Seguir el plan de su proveedor de atención médica para tratar estas afecciones puede ayudar a limitar la irritación.

● **Evite el humo y las emisiones.** Manténgase alejado de las fogatas, los fumadores y el incienso. Solo use químicos y limpiadores fuertes en áreas bien ventiladas.

● **Mantenga la casa limpia.** Limite la acumulación del polvo en casa. Si no puede evitar las áreas polvorosas, use una mascarilla.

● **Lávese las manos.** Las manos limpias tienen menos gérmenes que puedan introducirse en la nariz. Además, intente no tocarse ni la boca ni la nariz.



Hable con su proveedor de atención médica. Podría recomendarle medicamentos, cirugía menor, o ambos para ayudar a controlar los pólipos nasales.



Preguntas para hacerle a su proveedor de atención médica

- ¿Qué es lo más importante que debo hacer para mejorar mis síntomas?
- ¿Por qué es importante y cómo puedo hacerlo?
- ¿Qué recursos recomienda para ayudarme?