



## 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 o aire acondicionado también pueden hacer que el aire sea más seco. Cuando no hay suficiente humedad en el aire, las paredes de la boca, la nariz y la garganta se pueden secar. Esto puede provocar que se formen costras y sangrado.

Las paredes de la boca, la nariz y la garganta probablemente sean más sensible al aire seco si ha tenido:

- Radioterapia dirigida a la boca, la garganta, la cavidad nasal o los senos paranasales.
- Cirugía en que se necesitó usar un tubo de traqueostomía (un tubo pequeño que se coloca en el cuello para ayudarle a respirar).
- 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).
  - Coloque un humidificador junto a su cama para que respire el aire humedecido mientras duerme.
  - 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.
- Deje correr el agua caliente de la ducha durante 10 minutos para vaporizar el baño e inhale la niebla tibia durante 30 minutos para mantener húmedas las paredes de la nariz y la garganta:
  - Cuando la nariz o la garganta se siente seca.

- Diariamente en los meses de invierno (para prevenir la sequedad).
- 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. Estas bebidas con cafeína son diuréticas y hacen que orine más.
  - Si tiene una sonda de alimentación, agregue 2 tazas adicionales (480 mililitros) de agua en dosis separadas a sus descargas de agua libre.
- Si tiene sequedad en la nariz:
  - Use un espray nasal salino (como Ocean®) según sea necesario.
  - Aplique una crema a base de agua (como Eucerin®) en el interior de la nariz.
- Si tiene un tubo de traqueostomía o ha tenido una laringectomía:
  - Cuando esté adentro, trate de estar en una habitación con un humidificador.
  - Si no puede estar en una habitación con un humidificador o si está afuera, coloque una gasa húmeda sobre su tubo de traqueostomía o estoma de

laringectomía. La gasa se encargará de calentar, filtrar y humedecer el aire que respire. Cambie la gasa con regularidad para que se mantenga húmeda.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Using Moisture to Manage Dry Air - Last updated on August 15, 2024  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center