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 (haga pis) 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.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, 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 September 1, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center