



Folleto Sobre Hemorragia Nasal

¿Qué causa una hemorragia nasal?

La mayoría de las hemorragias nasales (epistaxis) son relativamente leves y se detendrán en unos pocos minutos. Sin embargo, algunos son bastante aterradores, y algunos incluso amenazan la vida. Las hemorragias nasales se clasifican en dos tipos diferentes.

- **Sangrado nasal anterior:** la mayoría de los sangrados nasales comienzan en la parte inferior del tabique, la pared semirrígida que separa las dos fosas nasales de la nariz. El tabique contiene vasos sanguíneos que pueden romperse con un golpe en la nariz o el borde de una uña afilada, o simplemente por una sequedad nasal excesiva. Este tipo de hemorragia nasal proviene de la parte frontal de la nariz y comienza con un flujo de sangre por la nariz cuando el paciente está sentado o de pie.
- **Sangrado nasal posterior:** más raramente, un sangrado nasal puede comenzar alto y profundo dentro de la nariz y fluir por la parte posterior de la boca y la garganta, incluso si el paciente está sentado o parado.

Cómo parar el sangrado de la nariz:

1. Primero, trate de mantener la calma, especialmente para un niño pequeño. Una persona que está agitada puede sangrar más profusamente que alguien que ha sido tranquilizado y apoyado.
2. Sonarse la nariz suavemente para expulsar los coágulos de sangre en las fosas nasales. Esto puede empeorar temporalmente el sangrado.
3. Si tiene aerosol Afrin (oximetazolina), rocíe dos inhalaciones en cada orificio nasal.
4. Pellizque todas las partes blandas de la nariz entre su pulgar y el costado de su dedo índice. NO pellizque la parte ósea de su nariz y NO pellizque solo un lado. Mantenga esa posición durante 5 minutos completos para niños y 10-15 minutos en adultos. Mide tu tiempo usando un reloj.
5. Mantenga la cabeza más alta que el nivel del corazón. Siéntate o inclínate hacia adelante con la cabeza elevada.
6. Aplicar hielo; aplastado en una bolsa de plástico o toallita, hasta la nariz y las mejillas.
7. Una vez que libera presión sobre la nariz, pueden salir algunos coágulos, pero NO se suene la nariz, coloque los dedos en la nariz ni coloque pañuelos de papel o algodón en la nariz.
8. Si su nariz sigue sangrando, repita todos estos pasos una vez más.
9. Si continúa sangrando después de haber repetido los pasos anteriores al menos dos veces, comuníquese con su médico o busque atención de emergencia.

Prevención y Cuidados posteriores

¡Lo más importante que puedes hacer es hidratar tu nariz! La mejor manera de hacerlo es colocando vaselina en la parte frontal del tabique nasal en ambos lados dos veces al día, pero especialmente antes de acostarse.

- Use spray salino como Ocean Spray (marca de farmacia, Ayr®, NeilMed®) 3-5 veces durante el día.
- Obtenga un humidificador para su habitación para mantener el aire hidratado.
- Evite hurgarse la nariz.
- Beba mucha agua para mantener hidratado el revestimiento nasal.