

## 2.2. Sangrado de la nariz. Epistaxis

La **epistaxis** es una hemorragia o sangrado nasal.

Es muy frecuente especialmente en la edad infantil. En la mayoría de los casos, el sangrado comienza en la parte anterior de la nariz y cede en pocos minutos. **Esta forma de sangrado no es grave** y suele ser fácil de detener en casa.

Las epistaxis las pueden facilitar el hurgarse la nariz, los ambientes secos (calefacción o aire acondicionado), también un catarro o resfriado, las alergias (rinitis), un golpe o la introducción de objetos.

En personas mayores, el uso de algunos medicamentos anticoagulantes o antiagregantes o, raramente, la presión arterial alta pueden favorecer la hemorragia. El abuso de alcohol o la cocaína también la pueden producir.

### ¿Qué puede hacer?

- **Mantenga la calma.** Especialmente si es una hemorragia infantil.
- Siéntese en una silla con el cuerpo y la cabeza alineados un poco inclinados hacia delante para que la sangre salga por la nariz. **No eche la cabeza hacia atrás**, facilita que se trague la sangre y esto puede provocar náuseas y vómitos.
- Suéñese la nariz para limpiarla de coágulos.
- **Apriete suavemente toda la parte blanda de la nariz** con los dedos índice y pulgar, como una pinza, de tal manera que se cierren las fosas nasales, **durante 5-10 minutos.** Respire por la boca.
- Pasados los 5-10 minutos, abra los dedos y compruebe que ha parado de sangrar. En caso contrario, repita la misma actuación. Con esta medida, la mayoría de las hemorragias nasales ceden.
- La aplicación de hielo o compresas frías por encima de los huesos de la nariz puede ayudar a controlar la hemorragia nasal.
- No debe rascarse ni sonarse la nariz, ni realice ejercicio físico durante 24-48 horas.
- Humidifique el ambiente, sobre todo en el dormitorio.
- Para prevenir las epistaxis, aplíquese vaselina en las fosas nasales 2 veces al día, para mantenerlas húmedas o haga lavados nasales con aguas nasales.
- Mantenga las uñas de sus hijas e hijos cortas para evitar que se hagan daño si se meten los dedos en la nariz para sacarse la mucosidad.
- Evite automedicarse con medicamentos que favorecen el sangrado (aspirina y derivados).
- Deje de fumar. El tabaco irrita y seca la nariz.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el sangrado dura más de 15-20 minutos, a pesar de comprimir las fosas nasales.
- Si la sangre cae de forma continua hacia la garganta.
- Si el sangrado fue por un golpe.
- Si sangra de la nariz muy a menudo.
- Si sangra por otras partes de cuerpo o tiene moraduras diversas y fiebre.
- Si el sangrado no se detiene y está tomando medicamentos que favorecen las hemorragias como aspirina, clopidogrel, Sintrom u otros anticoagulantes.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003106.htm>
- <https://kidshealth.org/es/kids/nosebleeds-esp.html>
- <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/consejosViajero.htm>

