

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · OÍDO, NARIZ, GARGANTA Y OJO

Sangrado de nariz (epistaxis)

EM Orbit

Usted acudió al servicio de urgencias con un sangrado de nariz. Se le ha detenido el sangrado y es seguro que se vaya a casa. Esta hoja explica cómo evitar que vuelva a empezar y qué hacer si ocurre.

¿Qué es?

El interior de la nariz tiene muchos vasos sanguíneos pequeños cerca de la superficie. Pueden sangrar al hurgarse o sonarse la nariz, con un resfriado, con el aire seco o tras un golpe en la nariz. La mayoría de los sangrados de nariz salen de la parte delantera y son fáciles de detener. Son más frecuentes en niños, personas mayores y personas que toman anticoagulantes.

Cómo cuidarse en casa

- Si vuelve a sangrar: siéntese, inclínese hacia delante y apriete con firmeza la parte blanda de la nariz durante 10 a 15 minutos sin soltar.
- Respire por la boca y escupa la sangre; no la trague.
- No incline la cabeza hacia atrás ni se acueste mientras sangra.
- Durante la próxima semana, no se hurgue ni se suene la nariz con fuerza; estornude con la boca abierta.
- Durante 1 a 2 días, evite las bebidas calientes, las duchas calientes, levantar peso y el ejercicio intenso.
- Si lleva un taponamiento en la nariz, déjelo puesto hasta que su médico diga que se puede quitar.

Medicamentos

- El paracetamol puede ayudar con el dolor, salvo que su médico le haya dicho que no. Siga las instrucciones del envase o de su médico.
- Evite el ibuprofeno y la aspirina para el dolor, porque pueden hacer más probable el sangrado.
- Si toma anticoagulantes, no los deje salvo que su médico se lo diga.
- Si le dieron una crema o pomada para la nariz, úsela como se le indicó.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si los sangrados de nariz siguen volviendo.
- Si lleva un taponamiento, vuelva para que se lo quiten el día que le indicaron.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **El sangrado no se detiene después de 20 minutos de presión firme**
- **Sangrado muy abundante, o sangre que le baja por el fondo de la garganta**
- **Sensación de desmayo, mareo, mucha palidez o falta de aire**
- **Sangrado de nariz después de un golpe fuerte en la cabeza o la cara**
- **El taponamiento de la nariz se cae y el sangrado vuelve a empezar**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.
EM Orbit · Medicina de emergencias, en una sola órbita · nosebleed-es