

## SANGRADOS NASALES

El término médico para los sangrados nasales es la epistaxis. Los sangrados nasales son bastante comunes entre los niños y ocasionalmente ocurren entre los adultos. Cualquier condición que ocasione trauma nasal, como por ejemplo meterse frecuentemente el dedo en la nariz o soplarse la nariz agresivamente aumentan el riesgo de desarrollar una hemorragia nasal. El clima seco, los aerosoles nasales prescritos, las alergias, el estrés y la presión arterial alta son factores de riesgo comunes. El uso de anticoagulantes como la aspirina u otros agentes antiinflamatorios no esteroideos (egibuprofen-Advil®), Coumadin-Warfarina, dosis altas de vitamina E, ginko biloba y Plavix son factores de riesgo para que la hemorragia sea más difícil de controlar una vez que comience . Rara vez, las hemorragias nasales pueden ser un signo de una condición hereditaria, o incluso una indicación de un tumor.

Debes buscar ayuda si:

- La cantidad de sangre de la nariz es aterradora para usted o tiene dificultad para respirar.
- Si tiene episodios repetidos sin una explicación obvia.
- Si toma anticoagulantes.
- Si tiene anemia, enfermedad renal, enfermedad hepática, infección transmitida por la sangre, presión arterial incontrolada o antecedentes de enfermedad cardíaca.

¿Qué recomiendo a mis pacientes?

1. Rocíe la nariz delicadamente con agua o agua salada para hidratar el revestimiento y romper cualquier costra o coágulos.
2. Limpie su nariz soplando suavemente los coágulos.
3. Aplique presión a las partes suaves (móviles) de su nariz durante un mínimo de 15 minutos.
4. Aplique una toalla fría en los huesos de la nariz y ponga pedacitos de hielo en su boca.
5. Rocíe oximetazolina (Afrin) en la nariz después de limpiar los coágulos. (Solo si el medicamento es seguro para usted)
6. Una vez que el sangrado es detenido, respirar silenciosamente dentro y fuera a través de sus narices el aire que pasa suavemente a través de la nariz normalmente ayudará a reducir el sangrado restante.
7. No soplar ni manipular la nariz.
8. Evite doblarse o levantar objetos durante al menos las próximas 48 a 72 horas.
9. Mantenga la cabeza elevada.
10. Si esto no lo detiene, vaya a la sala de emergencias.

1



LA CLÍNICA DE RINOSINUSITIS  
LUIŞAM TARRATS MD-JD : SINUS & SKULL BASE SURGERY

CONTENT IS PROPERTY OF LA CLÍNICA DE RINOSINUSITIS AND/OR THE SINUS AND NASAL INSTITUTE OF FLORIDA