

2.2. Sangrado de la nariz. Epistaxis

Epistaxis es el nombre que se da a las hemorragias que se originan en la nariz. A las fosas nasales llega mucha sangre y eso facilita que pequeñas inflamaciones o golpes provoquen una hemorragia.

Es muy frecuente en niños entre 2 y 10 años, incluso cuando están dormidos. 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 pueden facilitar el meter los dedos en la nariz, acciones para sacar la mucosidad, 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 o la presión arterial alta puede favorecer la hemorragia.

¿Qué puede hacer?

- **Mantenga la calma.** Especialmente si es una hemorragia en un niño.
- 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.
- **Apretete 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 minutos.** Respire por la boca.
- Pasados los 5 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.
- Aplíquese vaselina en las fosas nasales dos veces al día, para mantenerlas húmedas.
- Mantenga las uñas de sus niños cortas para evitar que se metan los dedos en la nariz para sacarse la mucosidad.
- Evite la toma de medicamentos que favorecen el sangrado (aspirina y derivados).
- Deje de fumar. El tabaco irrita y seca la nariz.

¿Cuándo consultar a su médico 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.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/8897.htm

