

¿Qué es la epistaxis? La nariz está revestida de muchos vasos sanguíneos situados cerca de la superficie que pueden lesionarse y sangrar. El aire que pasa por la nariz puede secar e irritar el delicado revestimiento (membranas) en el interior. Estas áreas pueden sangrar cuando se irritan al frotar, hurgar o soplar la nariz. La sangre se filtra de los vasos sanguíneos rotos hacia la cavidad nasal y hacia afuera de las fosas nasales o algunas veces baja hacia la parte de atrás de la garganta. Un sangrado nasal puede parecer alarmante, pero generalmente no es un problema grave. En los niños son habituales los sangrados nasales y suceden con más frecuencia en climas secos.

¿Qué aumenta el riesgo de tener un sangrado nasal?

- Aire seco
- Cambios en la temperatura/humedad
- Trauma o lesión en la nariz
- Alergias estacionales y resfriados
- Objetos en la nariz/hurgarse la nariz
- Soplar la nariz muy fuerte
- Bajo recuento de plaquetas o trastorno hemorrágico
- Exposición al humo de cigarrillos
- Vasos sanguíneos anormales en la nariz

¿Cómo puedo evitar un sangrado nasal?

- Aerosol nasal de solución salina 2 a 3 veces diariamente en cada fosa nasal para humedecer la nariz, disponible sin receta.
- Gel salino nasal, Vaseline o ungüento antibiótico (cantidad del tamaño de un guisante) aplicado al interior de cada fosa nasal hasta 4 veces al día
- Use un humidificador con rocío refrescante en su habitación por la noche para mantener húmedo el interior de la nariz. Cambie el agua del humidificador a diario.
- Sople su nariz suavemente cuando sea necesario.
- Evite hurgarse/manipular el interior de la nariz.
- Aumente el consumo de líquidos.
- No fume y evite inhalar el humo de segunda mano.

¿Cómo manejo un sangrado nasal?

- Conserve la calma
- Siéntese y reclínese hacia adelante ligeramente para aplicar presión en la nariz
- No se recueste.
- Exhale el aire respirando por la boca
- Asegúrese de apretarse la parte blanda de la nariz. Hacer presión en o arriba de la parte ósea de la nariz no pondrá presión en el lugar correcto para detener el sangrado (vea la Figura 1).
- Continúe apretándose con firmeza la parte de abajo de la nariz por 10-15 minutos (vea la Figura 2). Vea el reloj y no deje de hacer presión hasta que hayan pasado por lo menos 10 minutos. Con un pañuelo desechable, limpie la sangre de la parte inferior de la nariz.
- Si continúa el sangrado, empape una esfera pequeña de algodón con un aerosol nasal descongestionante (como Afrin) y póngalo suavemente en la fosa que esté sangrando. Siga apretándose la nariz firmemente por 5 minutos completos; vea el reloj.
- Si estos pasos no funcionan y hay mucho sangrado, visite su Sala de Emergencias más cercana.
- Vea la sección “Más cosas que puedo hacer para tratar o prevenir un sangrado nasal”, si con presión y hielo no se ha controlado totalmente el sangrado nasal.



Figura 1

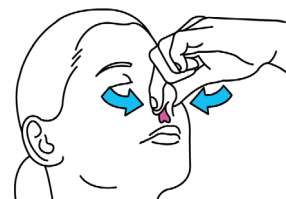


Figura 2



¿Qué más cosas puedo hacer para tratar o prevenir los sangrados nasales?

Tratamiento tópico. Antes de usar los productos de abajo, sople suavemente su nariz para limpiarla de material suelto/coágulos. Estos residuos pueden actuar como una cuña en la puerta. Los vasos sanguíneos tienen fibras elásticas que necesitan cerrarse alrededor del lugar de sangrado. Después de usar uno de los tratamientos de abajo, vuelva a usar presión y hielo hasta que el sangrado ceda.

- A. Afrin: [siga las instrucciones del envase] (se debe tener 6 años o más para usarlo)
1-2 atomizaciones en la fosa nasal afectada; no debe exceder el uso a más de 2 veces al día o más de 3 días consecutivos.
- B. NasalCease: [siga las instrucciones del envase] Retuerza el extremo y apriete en la fosa nasal que está sangrando. Quítelo en 30 minutos. Aplique presión y hielo después del uso.
- C. Helistat: [siga las instrucciones del envase] Corte la esponja y úsela para apretar en la fosa nasal que está sangrando. Este es absorbible y no debe quitarse una vez que se inserte. Aplique presión y hielo después del uso.
- D. Panceta: debe prepararse con antelación. Compre panceta en el supermercado. Viene empacada como el tocino. Corte pequeñas piezas aproximadamente del tamaño de su meñique. Con ayuda de un hilo estándar o hilo dental y una aguja, pase un trozo por un extremo y ate un bucle. Esto le permitirá quitarlo fácilmente de la nariz. Envuelva tapones en papel encerado y póngalos en el congelador. Cuando haya un sangrado, sáquelo del congelador, desenvuélvalo y póngalo congelado en la nariz con el hilo colgando por fuera de la fosa nasal. Déjelo puesto por 1 hora, aplicando presión sobre el tapón.



Tratamiento oral: para sangrados nasales recurrentes, es posible que se necesite ácido aminocaproico o ácido tranexámico oral, u otros medicamentos como DDAVP IN en altas dosis. Su equipo médico le dará recomendaciones.

Sangrados nasales recurrentes

- Algunas veces, incluso cuando hagamos nuestro mejor esfuerzo por evitar todos los factores de riesgo conocidos y usemos las terapias descritas en las secciones anteriores, los sangrados nasales seguirán sucediendo.
- Los sangrados nasales pueden interferir con las actividades diarias, como la escuela, los deportes, el trabajo y otras actividades planificadas.
- Si los sangrados nasales son frecuentes, es importante la evaluación del médico especialista en oídos, nariz y garganta (ENT) (llamado también otorrinolaringólogo), dado que él puede visualizar los vasos sanguíneos de la nariz y potencialmente hacer un pequeño procedimiento directamente en su consultorio (llamado cauterización) para impedir que los vasos sanguíneos sangren.
- Es importante la evaluación de un hematólogo para identificar un posible trastorno hemorrágico.

¿Cuándo llamo para pedir más ayuda?

- Si el sangrado no se puede detener.
- Si la pérdida de sangre es grande.
- Si está teniendo episodios repetidos de sangrado nasal prolongado.
- Si siente que se desmaya, se siente débil, enfermo o tiene dificultad para respirar (señales potenciales de pérdida importante de sangre).
- Si tuvo una lesión en la cabeza o en la cara.
- Tiene un objeto trabado en la nariz.

Sitios web y recursos educativos útiles

Boston Bleeding Disorders Center www.childrenshospital.org/programs/boston-bleeding-disorders-center
National Bleeding Disorders Foundation www.hemophilia.org
New England Hemophilia Association www.newenglandhemophilia.org
World Foundation of Hemophilia www.wfh.org
HemAware www.hemaware.org
LA Kelley Communications www.kelleycom.com



Pediatric Bleeding Disorder Program
300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA
Teléfono: 617-355-6101 | Fax: 617-730-0641