

PAUTAS DE PRÁCTICA CLÍNICA

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE

PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL SANGRADO NASAL

¿CÓMO PUEDO EVITAR UN SANGRADO NASAL?	Los sangrados nasales se pueden prevenir evitando hurgarse la nariz o sonarse la nariz demasiado fuerte. Mantener la nariz limpia y húmeda con solución salina nasal y geles también puede ayudar. Además, usar un humidificador para mantener la humedad del aire ayudará a mantener humectada su nariz, lo que puede evitar un sangrado nasal.
TENGO UN SANGRADO NASAL ACTIVO. ¿QUÉ PUEDO HACER?	Un sangrado nasal puede ser estresante. Mantener la calma y saber con anticipación cómo detener un sangrado nasal puede ayudar. Una vez que comienza el sangrado nasal, inclínese hacia adelante y presione la parte blanda de la nariz por al menos 5 minutos. Si el sangrado nasal se reduce, siga presionando por otros 15 minutos.
¿PUEDO USAR ALGÚN MEDICAMENTO DE VENTA LIBRE COMO AYUDA SI MI NARIZ ESTÁ SANGRANDO?	El gel o aerosol de solución salina normal pueden ayudar a humectar el interior de la nariz. La oximetazolina o la fenilefrina son aerosoles nasales que pueden ayudar con los sangrados nasales. Suénese la nariz para eliminar cualquier coágulo que haya y luego rocíe dos aplicaciones en la narina que está sangrando y siga presionando la parte blanda de la nariz por 5 minutos. Puede repetir esto una vez.
¡MI SANGRADO NASAL NO SE DETIENE! ¿QUÉ DEBO HACER?	Si su sangrado nasal no se detiene incluso después de intentar los métodos anteriores, debe llamar a un profesional médico. Si el sangrado es abundante, prolongado o usted se siente débil o mareado busque atención de inmediato en un departamento de emergencia o llame al 911.
CONSULTÉ A MI OTORRINOLARINGÓLOGO Y ME CAUTERIZÓ LA NARIZ. ¿TENGO ALGUNA RESTRICCIÓN?	Tiene que tratar su nariz con cuidado para permitir que sane la zona. Evite sonarse la nariz, realizar actividades debilitantes, levantar peso o colocar algodón o pañuelos en la nariz por al menos una semana. Puede usar solución salina en gel o aerosol para ayudar a humectar la nariz de una a tres veces al día.
ESTOY EN TRATAMIENTO CON ANTICOAGULANTES Y ME SANGRA LA NARIZ A MENUDO. ¿DEBO DEJAR DE TOMAR ESTE MEDICAMENTO?	Debe consultar rápidamente con el proveedor que le recetó el medicamento anticoagulante, ya que estos medicamentos a menudo se administran para tratar o prevenir problemas médicos graves. Si su sangrado nasal es abundante, no tome más dosis del medicamento anticoagulante hasta que un proveedor lo controle; dicho control debe hacerse a la brevedad.

FUENTE: Tunkel DE, Anne S, Payne SC, et al. Clinical practice guideline: nosebleed (epistaxis). Otolaryngol Head Neck Surg. 2020;162(1_suppl):S1-S38.

SOBRE LA AAO-HNS/F

La American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery, AAO-HNS (Academia Americana de Otorrinolaringología - Cirugía de Cabeza y Cuello) representa a aproximadamente 12 000 especialistas de todo el mundo que tratan el oído, la nariz, la garganta y las estructuras relacionadas de la cabeza y el cuello. La Fundación de la AAO-HNS trabaja para avanzar en el arte, la ciencia y la práctica ética de la otorrinolaringología-cirugía de cabeza y cuello a través de la educación, la investigación y el aprendizaje permanente.