



Sangramiento nasal

Un sangramiento nasal puede causar miedo, tanto si le ocurre a usted como a otra persona. Aunque la mayoría de los sangramientos nasales no son de gran importancia y pueden ser tratados en casa, usted debe saber cómo tratarlos y cuándo buscar ayuda médica.

Causas

La nariz tiene muchos vasos capilares en su interior. Ellos están cerca de la superficie y se dañan con facilidad. Algunas de las causas más comunes de sangramientos nasales son:

- Resequedad del interior de la nariz y mucosidad seca, frecuentemente como resultado del aire seco y de la calefacción
- La limpieza de la nariz
- Heridas (golpes en la cara, un objeto trabado en la nariz)
- Catarros y alergias
- Muchos estornudos o el soplar la nariz
- La introducción de productos químicos en las fosas nasales.

En las personas mayores, el sangramiento nasal puede ser producido por el endurecimiento de las arterias, infecciones, presión arterial alta y problemas con la coagulación sanguínea. Los medicamentos como la aspirina producen problemas con la coagulación sanguínea porque licuan la sangre.

¿Qué hacer?

- Cuando usted tiene un sangramiento nasal, siéntese e inclínese hacia delante. Esto permite que la sangre drene de la nariz en lugar de bajar por su garganta. El tragar sangre puede afectar el estómago o provocarle un reflejo de arqueada e inhalar sangre hacia sus pulmones.
- Usando sus dedos pulgar e índice, apriete la parte blanda de su nariz de forma que las fosas nasales se cierren. Respire por la boca. Apriete la nariz hasta que el sangramiento se detenga, cerca de 5 a 10 minutos.
- El ponerse un bolso de hielo en el puente de su nariz puede ayudarle a detener el sangramiento.
- NO introduzca gasa o papel higiénico dentro de su nariz.
- Después que se ha detenido el sangramiento no haga nada que lo pueda volver a provocar el sangrado, como lo puede ser el soplar la nariz.

Daño y enfermedad seria

Llame a su proveedor de salud si:

- El sangramiento nasal no se detiene pasados 20 minutos.
- El sangramiento nasal ocurrió después de un golpe – como un golpe en la cara, una caída o un accidente automovilístico- o si usted piensa que su nariz puede estar rota. Un sangramiento nasal después de un trauma en la nariz puede ser un signo de sangramiento interno.
- Los sangramientos nasales frecuentes pueden ser una señal de enfermedades más serias, como son la leucemia o un tumor nasal.

Tratamiento médico

Si necesita buscar tratamiento médico para su sangramiento nasal, su proveedor de salud tratará de encontrar de dónde proviene el sangramiento en su nariz. El o ella probablemente le haga algunas preguntas y le examine la nariz. Si el sangramiento no se detiene por sí solo o al aplicar presión, el proveedor de salud puede utilizar una gasa para detener el sangramiento.

El proveedor de salud pudiera necesitar cauterizarle el vaso sangrante, lo que implica el uso de soluciones especiales o un instrumento caliente para quemar el vaso capilar y así detener el sangramiento. Su proveedor de salud le adormecerá la nariz antes del procedimiento.

Prevención

Para prevenir los sangramientos nasales

- Mantenga el interior de su nariz húmeda. Para hacer esto, ponga suavemente un poquito de vaselina dentro de la nariz con una motita de algodón dos veces al día.
- Utilice un humidificador durante la noche en su habitación para reducir los efectos secantes de la calefacción.
- No deje que sus niños se metan los dedos en la nariz.
- Deje de fumar. El fumar reseca su nariz y también la irrita.

Fuentes

Medline Plus Medical Encyclopedia. Sangramiento nasal. Obtenido el 10 de marzo, 2005, en al red cibernética: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003106.htm>

Academia Americana de Medicos de Familia. *Nosebleeds: What to do when your nose bleeds*. Obtenido el 10 de marzo de 2005, desde la red cibernética: <http://familydoctor.org/132.xml>



Notas