

Epistaxis o hemorragia nasal

La epistaxis es la hemorragia procedente de las fosas nasales, habitualmente en escasa cantidad. Se detiene de forma espontánea. La mayoría se originan en la zona anterior de la nariz y son fáciles de resolver.

Causas

- La **manipulación digital** de las fosas nasales causa pequeños traumatismos.
- **Sequedad de la mucosa**, ya sea por factores ambientales (ambientes secos, altitud, exposición excesiva al aire acondicionado o al calor), por la edad o por enfermedades (rinitis seca y atrófica).
- **Procesos infecciosos o inflamatorios** nasales (resfriado común, rinitis alérgica, sinusitis, irritantes ambientales, inhalación de sustancias).
- **Anomalías septales** (desviaciones o perforaciones del tabique nasal).
- **Cuerpos extraños** intranasales.
- **Traumatismos** de la nariz o en la cara (accidentales o quirúrgicos).
- Uso prolongado de descongestionantes nasales tópicos (espráis o pomadas vasoconstrictores que hacen pensar que se respira mejor).
- Subida de la tensión arterial o enfermedades de la coagulación o de los capilares.

¿Qué tenemos que hacer en caso de epistaxis?

- Lo más importante es **mantener la calma**.
- Aplique una gasa húmeda con agua fría o agua oxigenada en la fosa nasal que sangra, así detendrá la mayoría de las epistaxis.
- Siéntese, flexione la cabeza y baje la barbilla hacia el pecho. Así evitará tragar sangre. Evite la posición horizontal.
- Tras retirar la gasa húmeda, presione con los dedos pulgar e índice la zona anterior

de la nariz y del tabique durante de 5 a 10 minutos.

- Si la epistaxis persiste o reaparece cuando se retira la gasa, consulte con su médica o médico.



Si con estas medidas no se detiene, será necesario el **tratamiento en un centro sanitario** para **detener la hemorragia**, con un **taponamiento nasal**. Para ello, se utilizan diferentes técnicas y materiales: gasa, esponjas hidrófilas, materiales reabsorbibles...

Prevención de la causa si la conocemos.

- Evite rascarse e introducir dedos, objetos, pañuelos o algodones dentro de la nariz. Evite sonarse la nariz con fuerza. Si tiende a sangrar por la nariz, evite los esfuerzos bruscos y, si necesita estornudar, hágalo con la boca abierta.
- En caso de sequedad nasal es importante hacer lavados nasales con suero fisiológico o agua de mar, y vaporizaciones de agua o aplicaciones de pomadas nasales hidratantes.

Si no mejora o el cuadro se repite muchas veces, consulte con su médico o médica. En caso de epistaxis repetitiva, sobre todo si es copiosa y si se asocian otras hemorragias o hematomas, el médico o médica valorará si tienen que realizarse estudios de coagulación de la sangre o descartarse otras causas generales de epistaxis (como la hipertensión arterial o el uso de medicamentos).