

Epistaxis

Recomendaciones al alta para pacientes



Ha sido atendido/a por una epistaxis (salida de sangre por la nariz). Durante los próximos días recuerde:

- **Es normal un ligero manchado** de color similar al agua de lavar carne.
- **Evite hacer esfuerzos bruscos** como sonarse la nariz, agachar o inclinar la cabeza hacia abajo o cargar pesos. Si va a estornudar hágalo con la boca abierta.
- **Siga una dieta blanda y preferentemente fría** en las próximas 48 horas.
- **Evite los ambientes secos y el consumo de alcohol y tabaco.** Si no dispone de un humidificador, coloque un recipiente con agua en las habitaciones (sobre todo si tiene funcionando la calefacción).
- **Cuando se acueste mantenga una postura semincorporada.** Le ayudará a respirar con más comodidad y ayudará a que la “esponja” no se desplace.
- **Si se encuentra en tratamiento con Aspirina® (ácido acetilsalicílico), con Sintrom® (acenocumarol) u otros anticoagulantes,** no olvide consultar con su médico de familia la conveniencia de seguir el tratamiento.
- **Controle su tensión arterial y temperatura** durante los próximos 5 días e informe a su enfermera del Centro de Salud de los resultados.
- **Acuda a que la enfermera de su Centro de Salud le retire el taponamiento a las 48 horas.**
- **Si tiene fiebre, náuseas o vómitos** en los próximos días, acuda de inmediato a un Servicio de Urgencias.

Ante un sangrado por la nariz puede actuar del siguiente modo:

- Casi todos los sangrados de nariz pueden ser tratados en casa y la mayoría tienen la apariencia de ser más graves de lo que realmente son. Trate de mantener la calma.
- Introduzca un trozo de algodón empapado en agua oxigenada, como si lo atornillara, en la fosa nasal que sangra.
- Siéntese con el cuerpo ligeramente inclinado hacia delante. No eche su cabeza hacia atrás, tragaría la sangre.
- Apriete su nariz entre los dedos pulgar e índice con el puño cerrado 10 minutos y sin parar.
- Si en 30 minutos no se ha parado la hemorragia acuda al Centro de Salud más próximo.



Le hemos colocado una “esponja” especial en la nariz con el fin de parar la hemorragia, esto es, un TAPONAMIENTO NASAL ANTERIOR.