

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON EPISTAXIS (SANGRADO NASAL)

Le hemos colocado un taponamiento nasal anterior. Esto es introducirle una esponja o gasa en el interior de la nariz con el fin de parar la hemorragia.

CUIDADOS GENERALES

Para el cuidado tras epistaxis:

- Es normal que salga algo de sangre o secreciones por el taponamiento y tener la boca seca, al no poder respirar por la nariz.
- Evite hacer esfuerzos bruscos como sonarse la nariz, agacharse, inclinar la cabeza hacia abajo o cargar peso. Si va a estornudar con la boca abierto.
- Evite los ambientes secos (aire acondicionado o calefacción).
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco durante las primeras 72h.
- Cuando se acueste, mantenga una postura semi-incorporada. Le ayudará a respirar con más comodidad.
- Controle su tensión arterial durante los próximos 5 días.
- Debe seguir el tratamiento médico de forma estricta(anti-alérgicos, antibiótico)
- A los 5-7 días deberá acudir al otorrino para retirar el taponamiento nasal.
- Al retirarlo puede sangrar un poquito.

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!!

Si antes del taponamiento tomaba algún anti-coagulante(Aspirina, Adiro, Sintrom), debe consultar con su médico de familia la conveniencia de reiniciar el tratamiento.

En caso de sangría abundante de nariz o boca, dolor muy intenso que no cede con analgesia, fiebre, acudir a un Servicio de Urgencias.

COMO ACTUAR SI VUELVE A TENER SANGRADO:

- Apriete su nariz con los dedos índice y pulgar durante 20 minutos ininterrumpidos y siéntese con su cuerpo inclinado hacia delante.
- No eche su cabeza hacia atrás, tragaría la sangre y le puede provocar vómitos.
- Puede colocar una gasa o algodón humedecido con agua oxigenada, en la fosa nasal que sangra.
- Una vez que el sangrado haya parado, evite agacharse o inclinar la cabeza hacia abajo, sonarse la nariz, estornudos violentos, ejercicio físico intenso.



SI EN 30 MINUTOS NO HA CESADO LA HEMORRAGIA (SANGRADO) ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS.