

## RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON EPISTAXIS (SANGRADO NASAL)

---

- Realizar una dieta blanda y fría.
- Mantener posición semi-incorporada.
- Evitar sobreesfuerzos, estornudos enérgicos...
- No friccionar la mucosa nasal con pañuelos ni hurgarse con los dedos.
- Evitar ambientes secos intentando humidificar el ambiente.
- No realizar esfuerzos físicos durante los 2-3 días siguientes.
- Evitar tabaco ya que además el humo reseca mucho la mucosa nasal pudiendo favorecer de nuevo un sangrado.
- Evitar dejar al alcance de los niños objetos de pequeño tamaño que puedan ser introducidos por una fosa nasal.
- Cortar las uñas a los niños para evitar el rascado o fricción cuando se hurgan la nariz.
- Evitar errores por sobredosificación en la toma de medicamentos como anticoagulantes, aspirinas, heparinas...
- En el caso de una epistaxis: Colocar algodón o gasa empapada en agua oxigenada en la fosa nasal y comprimir con los dedos a nivel de la fosa nasal sangrante de forma constante durante al menos 10-15 minutos.
- Si el sangrado no cede acudir al médico de forma urgente.