

Cómo sobrellevar las hemorragias nasales

(Para personas con trastornos hemorrágicos)

Muchas personas padecen sangrados nasales. A las personas con un trastorno hemorrágico les suceden más a menudo. Estos sangrados pueden empeorar debido al aire seco del invierno o al aire húmedo del verano. Las alergias al medio ambiente, como las alergias al polen o la ambrosía, también pueden causar hemorragias nasales. Asimismo, empeoran al hurgarse, golpearse o frotarse la nariz. En muchas personas, los sangrados nasales desaparecen en pocos minutos. Sin embargo, en otras pueden afectar su vida diaria si suceden con frecuencia, si duran mucho o si son abundantes.

¿Cómo se pueden evitar?

- Use un humidificador por la noche. Asegúrese de seguir las pautas de limpieza del humidificador.
- Use un rociador o gel nasal salino 4 veces al día. Estas son algunas marcas de venta sin receta médica:

– Gel nasal Ayr Saline™	– Vapor salino Little Noses®
– Vapor nasal Ayr Saline™	– Rociador nasal Ocean®

- Aplique Vaseline® o aceite de oliva **suavemente** adentro de la nariz con un cotonete unas cuantas veces al día. Se puede usar una pomada con triple antibiótico por hasta 2 semanas.
- Si tiene alergias, use antihistamínicos según lo indique su proveedor de atención médica.
- Pregúntele a su médico si los esteroides nasales como Flonase® pueden ser de ayuda.
- No se hurgue la nariz.
- Suénese suavemente.

¿Cómo se tratan?

Si tiene sangrados nasales frecuentes, abundantes o ininterrumpidos:

1. Apriétese firmemente la nariz sólo bajo el puente nasal durante 15 minutos. No cheque si ya le paro el sangrado antes de que transcurra el tiempo.
 - a. Si aún sangra después de 15 minutos, apriétese otra vez por otros 10 minutos. Recuerde, no cheque antes. Para apretarse la nariz y tener las dos manos libres puede usar una pinza para la nariz.
 - b. No se recueste ni incline la cabeza hacia atrás. Intente inclinar ligeramente la cabeza hacia adelante. La idea es que la sangre no corra por la garganta hacia el estómago porque puede hacerlo vomitar. Si tiene sangre en la boca, escúpala suavemente.



Tratamiento (continuación)

2. Si apretarse la nariz no detiene el sangrado nasal, intente esto:

- Ponga una **bolsa de hielo** o una **compresa fría** en una toallita y colóquesela en el puente de la nariz.
- **Esponja nasal SEAL-ON™**. Estas esponjas tienen un polvo fino que absorbe la sangre. Forma una capa suave tipo gel sobre el sitio del sangrado. Los productos SEAL-ON se pueden comprar sin receta médica en farmacias y supermercados. Para obtener más información sobre este producto, visite el sitio web www.seal-on.com.
- **Polvo WoundSeal® para hemorragias nasales**. (Anteriormente se llamaba Nosebleed QR™). Este polvo se mezcla con la sangre para formar una costra flexible sobre el área de la hemorragia. Puede comprarse en muchas farmacias sin receta. Para obtener más información sobre este producto o saber dónde se puede comprar, visite el sitio web www.woundseal.com.
 - Cuando se usa, este polvo puede provocar una sensación de ardor. Para ayudar a disminuir el ardor, aplique WoundSeal sólo cuando esté sangrando activamente.
- **NasalCEASE**: Este producto contiene alginato de calcio. El alginato de calcio ayuda al cuerpo a formar un coágulo al reaccionar con el sodio presente en la sangre. También se convierte en gel. Esto le permite sacarlo de la nariz sin afectar al coágulo que se formó. Se vende sin receta médica en la mayoría de las farmacias. Para tener más información sobre este producto, visite el sitio web de la empresa en www.NasalCease.com.
- **Juego para hemorragias nasales Quick Seal®**. Este juego contiene tapones nasales. Los tapones son esponjas que absorben la sangre y contienen un ingrediente que ayuda a detener el sangrado. Son antiadherentes y pueden retirarse fácilmente de la cavidad nasal, lo cual reduce el riesgo de sangrar nuevamente. Este juego se puede comprar sin receta en la mayoría de las farmacias.

Si las medidas arriba mencionadas no son efectivas, es posible que necesite hablar con un profesional médico. Los medicamentos que su médico le puede recetar son:

- **Stimate®**. Este rociador nasal se usa para detener episodios de sangrado como las hemorragias nasales, pero no las previenen. Stimate sólo es efectivo en pacientes que fueron diagnosticados con ciertos trastornos de la sangre. Requiere receta médica y es costoso. Consulte el costo con su compañía de seguro médico antes de surtir la receta.
- **Amicar®**. Es un medicamento oral que viene en pastillas y en forma líquida. Es posible que no detenga inmediatamente la hemorragia nasal pero puede disminuir su frecuencia.

Recuerde, después de que se detiene una hemorragia nasal, no se suene ni se hurgue la nariz. Esto soltará el coágulo y la hemorragia podría comenzar de nuevo.

Si tiene preguntas acerca de esta información, llame a la Enfermera Coordinadora del *Comprehensive Center for Bleeding Disorders* (CCBD) o Centro integral para los trastornos hemorrágicos.

- CCBD - Teléfono: (414) 257-2424 ó (888) 312-CCBD.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene:

- Una hemorragia nasal que continúa sangrando después de que haya apretado la nariz 2 veces. Mantenga a su hijo inclinado hacia adelante y presione las fosas nasales mientras llama.
- Hinchazón o deformidad después de una lesión en la nariz.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.