



La epistaxis o sangrado nasal es la hemorragia originada en las fosas nasales. Esta hemorragia puede estar causada por un traumatismo, irritación o sequedad de la nariz, rinitis alérgica, resfriados o sinusitis, entre otras causas.



## Recomendaciones tras un taponamiento por sangrado nasal

- Mantenga el taponamiento el tiempo que le haya indicado el profesional sanitario.
- Descanse las horas siguientes y, si tiene que realizar actividades, que sean de poca intensidad.
- Es preferible que coma alimentos de textura blanda y fríos.

### Acciones que debe evitar para no provocar un nuevo sangrado:

- El ejercicio intenso las horas siguientes al sangrado.
- Estornudar y sonarse la nariz.
- Consumir ácido acetilsalicílico, tabaco o alcohol.



## Recomendaciones para el autocuidado si sangra de nuevo



✓ **Incline la cabeza hacia delante**

**Presione** la parte blanda de la nariz durante **10 minutos**

**Evite tragar la sangre** que le llegue a la boca

**Respire por la boca**

**No tapone** la parte inferior de la nariz **con algodones, pañuelos, etc.**

**Si continúa sangrando, vuelva a presionar la parte blanda de la nariz durante 10 minutos**



✗ **No eche la cabeza hacia atrás**



## Acuda a un centro de salud ante estas situaciones

Si el sangrado nasal ha empezado tras un golpe en la cabeza

Si tiene la tensión arterial más alta de lo habitual

Si el sangrado no para y es abundante

Si tiene fiebre



## Observaciones e indicaciones