



UW Medicine

Hemorragias nasales

Cómo prevenirlas y pararlas

Este folleto aclara qué hacer cuando comienza una hemorragia nasal, y cómo prevenirlas.

Cuando comienza una hemorragia nasal

- Use el spray (atomizador) nasal Afrin. Siga las instrucciones en el paquete.
- Cierre las fosas nasales suavemente apretándolas entre los dedos pulgar e índice.
 - Apriételas durante 15 minutos sin soltarlas. Si sigue la hemorragia nasal, vuelva a usar Afrin. Apriétese las fosas nasales otros 15 minutos.
 - Siéntese quieto e inclínese un poco hacia adelante. Séquese la nariz con un pañuelo si necesita.
- Una vez que pare el sangrado, rocíe con Afrin cada 8 horas durante 24 horas.
- **No** use Afrin durante más de 3 días consecutivos.
- Si tiene por lo menos 1 hemorragia nasal al día, o si le cuesta parar el sangrado cuando sucedan, llame al 206.598.4022 y pida consultar con una enfermera.
- **Si el sangrado no para, vaya a la sala de emergencia o llame al 911.**



Si tiene hemorragia nasal, siéntese quieto e inclínese un poco hacia adelante. Séquese la nariz con un pañuelo si necesita.

Para ayudar a prevenir las hemorragias nasales

- Aplique una pequeña cantidad del ungüento Bacitracin o Vaseline dentro de las fosas nasales cada noche antes de acostarse.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes.

**Otorrinolaringología
UWMC – Centro
Quirúrgico de Cabeza y
Cuello (UWMC
Otolaryngology – Head
and Neck Surgery
Center):**

Días laborales de 8 a.m. a 5 p.m., llame a la línea de correo de voz de las enfermeras (Nurse Voice Mail Line) al 206.598.7535.

O llame a la clínica al 206.598.4022 y marque el 8 cuando escuche la grabación. Pida hablar con una enfermera.

Fuera de horas laborales, los fines de semana y días feriados, llame al 206.598.4022 y marque el 5 cuando escuche la grabación. Le conectan con una enfermera en la Línea de Atención Comunitaria (Community Care Line).

**Otorrinolaringología
HMC - Centro Quirúrgico
de Cabeza y Cuello (HMC
Otolaryngology – Head
and Neck Surgery
Center): 206.744.3229**

- Use el spray salino en cada fosa nasal entre 4 y 10 veces al día. Puede comprar spray salino sin receta en la farmacia. El uso del spray ayuda a mantener el interior de la nariz húmedo y ayuda a prevenir más hemorragias nasales. Espere 1 día después de haber tenido una hemorragia nasal antes de usar el spray salino.
- Si todavía siente la nariz seca, use además un gel salino en spray como Nasogel para ayudar a recubrir el interior de la nariz. Así se evita que el tejido nasal se seque y se agriete.
- Mantenga la presión sanguínea dentro del rango normal, según le indique su proveedor de atención primaria.
- Evite soplar la nariz. En cambio, enjuáguese la nariz con spray salino para eliminar la congestión.
- **No** meta el dedo ni otros objetos dentro en la nariz. Se puede dañar el tejido nasal.
- Cuando estornude, mantenga la boca abierta para disminuir la presión.

Nosebleeds

How to prevent and stop them

This handout explains what to do when a nosebleed starts, and how to keep them from occurring.

When a Nosebleed Starts

- Use Afrin nose spray. Follow the directions on the package.
- Use a finger and thumb to gently pinch your nostrils together.
 - Hold for 15 minutes without releasing the pinch. If your nose is still bleeding, use Afrin again. Pinch your nose for another 15 minutes.
 - Sit still and lean slightly forward. Dab at your nose with tissue as needed.
- Once the bleeding stops, spray with Afrin every 8 hours for 24 hours.
- Do **not** use Afrin for more than 3 days in a row.
- If you are having 1 or more nosebleeds every day, or if it is hard to stop the bleeding when you do have them, call 206.598.4022 and ask to talk with a nurse.
- **If the bleeding will not stop, go to the emergency room or call 911.**



If you have a nosebleed, sit still and lean slightly forward. Dab with a tissue as needed.

To Help Prevent Nosebleeds

- Apply a small amount of Bacitracin or Vaseline ointment inside your nostrils every evening before you go to bed.
- Use saline spray in each nostril 4 to 10 times a day. You can buy saline spray at a drugstore without a prescription. Using this spray will help keep the inside of your nose moist and help prevent more nosebleeds. Wait 1 day after having a nosebleed before using saline spray.

- If your nose still feels dry, also use a saline gel spray such as Nasogel to help coat the inside of your nose. This will help keep your nasal tissue from drying and cracking.
- Keep your blood pressure in the normal range, as directed by your primary care provider.
- Avoid blowing your nose. Instead, rinse your nose with saline spray to clear congestion.
- Do **not** put your finger or other objects in your nose. This can damage your nasal tissue.
- When you sneeze, keep your mouth open to decrease pressure.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206.598.7535.

Or, call the clinic at 206.598.4022 and press 8 when you hear the recording. Ask to talk with a nurse.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 5 when you hear the recording. This will connect you with a nurse on the Community Care Line.

HMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center: 206.744.3229