



Educación del paciente

Otolaringología – Centro de Cirugía de la Cabeza y el Cuello



Hemorragias nasales (epistaxis)

Cómo evitarlas y detenerlas

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Los días de semana, de 8 a.m. a 5 p.m., llame a la Línea de Correo de Voz de la Enfermera, al 206-598-7535. También puede llamar a recepción de la clínica, al 206-598-4022.

Después de horas de atención y fines de semana, llame al 206-598-6190 y pida que se perifonee al residente de Otolaringología.

Cuando comience una hemorragia nasal

- Use atomizador nasal Afrin. Siga las instrucciones en el empaque.
- Utilice un dedo y el pulgar para apretar suavemente sus ventanas nasales juntas.
 - Sostenga durante 15 minutos sin soltar. Si su nariz todavía está sangrando, use nuevamente Afrin. Apriete su nariz durante otros 15 minutos.
 - Siéntese sin moverse e inclínese ligeramente hacia adelante. Límpiase suavemente la nariz con un pañuelo cuando sea necesario.
 - Una vez que se detenga el sangrado, use Afrin cada 8 horas durante 24 horas. No se debería usar Afrin durante más de 3 días seguidos.
- Si está teniendo 1 o más sangrados nasales cada día, o si es difícil detener el sangrado nasal cuando los tiene, llame al 206-598-4022 y pida hablar con una enfermera.
- Si el sangrado no se detiene, vaya a la sala de emergencia o llame al 9-1-1.

Para evitar los sangrados nasales

- Aplique una pequeña cantidad de Bacitracin o ungüento de Vaselina dentro de sus ventanas nasales cada noche antes de ir a la cama.
- Use un atomizador salino en cada ventana nasal 4 a 10 veces al día. Puede comprar el atomizador salino en cualquier farmacia sin una receta médica. El uso de este atomizador ayudará a mantener húmeda la parte interna de su nariz y ayudará a evitar más sangrados nasales. Espere 1 día después de un sangrado nasal antes de utilizar el atomizador salino.
- Si su nariz todavía se siente seca, utilice también un atomizador de gel salino (Nasogel) para ayudar a recubrir su tejido nasal. Esto ayudará a evitar que se seque y agriete.
- Mantenga su presión sanguínea dentro del rango normal, según lo que instruya su proveedor de atención a la salud primaria.
- Evite sonarse la nariz. En su lugar, enjuáguese la nariz con un atomizador salino para despejar la congestión.
- No dañe su tejido nasal colocando su dedo u otros objetos en su nariz.
- Cuando estornude, mantenga la boca abierta para disminuir la presión.
- Use un humidificador en la noche, especialmente si utiliza la máquina CPAP para la apnea del sueño.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Otolaryngology
Head and Neck Surgery Center
Box 356161
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022



Nosebleeds

How to prevent and stop them

Questions?

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

Weekdays, 8 a.m. to 5 p.m., call the Nurse Voice Mail Line at 206-598-7535. You can also call the clinic front desk at 206-598-4022.

After hours and on weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the Otolaryngology resident on call to be paged.

When a Nosebleed Starts

- Use Afrin nose spray. Follow the directions on the package.
- Use a finger and your 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, use Afrin every 8 hours for 24 hours. Afrin should not be used 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 9-1-1.

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 a nosebleed before using saline spray.
- If your nose still feels dry, also use saline gel spray (Nasogel) to help coat your nasal tissue. This will help prevent drying and cracking.
- Keep your blood pressure in the normal range, as directed by your primary health care provider.
- Avoid blowing your nose. Instead, rinse your nose with saline spray to clear congestion.
- Do not damage your nasal tissue by putting your finger or other objects in your nose.
- When you sneeze, keep your mouth open to decrease pressure.
- Use a humidifier at night, especially if you use a CPAP machine for sleep apnea.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

**Otolaryngology
Head and Neck Surgery Center**
Box 356161
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4022