UW Medicine

Hemorragias nasales

Cómo evitarlas y detenerlas

Este folleto explica qué hacer cuando empieza una hemorragia nasal y cómo evitarlas.

Cuando comienza una hemorragia nasal



Si le sangra la nariz, siéntese sin moverse e inclínese ligeramente hacia adelante

- Utilice el espray nasal Afrin.
- Con un dedo y el pulgar apriete suavemente las *fosas nasales* (las partes blandas de la nariz) de 5 a 10 minutos.
- Siéntese sin moverse e inclínese ligeramente hacia adelante. Si es necesario séquese suavemente la nariz con un pañuelo de papel.
- Si la nariz sigue sangrando después de 5 a 10 minutos, vuelva a utilizar Afrin apretando suavemente las fosas nasales por 5 a 10 minutos más.
- Cuando deje de sangrar, vuelva a rociar con Afrin. Repita esto cada 8 horas por 24 horas.
- **No** utilice Afrin más de 3 días seguidos.
- Si tiene 1 hemorragia o más diario, o si le es difícil detener el sangrado, llame al 206.598.4022 y pida hablar con una enfermera.
- Si la hemorragia no se detiene, vaya a la sala de emergencias o llame al 911.

Para evitar las hemorragias nasales

- Aplique un poco del ungüento Bacitracin o vaselina dentro de las fosas nasales todas las noches al acostarse.
- Utilice un aerosol de solución salina en cada fosa nasal de 4 a 10 veces al día. Puede comprar el aerosol en la farmacia sin receta médica. El uso de este espray ayudará a mantener húmedo el

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022

Para saber más acerca de hemorragias nasales

Visite la página en internet ENT Health de la American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery (Academia Americana de otorrinolaringología, cirugía de cabeza y cuello):

www.enthealth.org/conditions/nosebleeds/

interior de la nariz y a evitar más hemorragias nasales. Espere un día después de tener una hemorragia antes de utilizar el aerosol de solución salina.

- Si sigue sintiendo la nariz reseca, también puede usar un espray de gel salino como Nasogel para ayudar a recubrir el interior de la nariz. Esto ayudará a evitar que el tejido nasal se reseque y se agriete.
- Mantenga su presión arterial dentro de los límites normales según las indicaciones de su proveedor de atención primaria.
- Evite sonarse la nariz. En su lugar, lávela con un espray de solución salina para aliviar la congestión.
- **No** se meta el dedo ni otros objetos en la nariz. Esto puede dañar el tejido nasal.
- Cuando estornude, mantenga la boca abierta para disminuir la presión sobre la nariz.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

Para preguntas o dudas:

De lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m., llame a Otolaryngology o Head and Neck Surgery Center al 206.598.4022 y oprima 2.

Fuera del horario de atención, fines de semana y feriados, llame al 206.598.4022 y oprima 2 para hablar con una enfermera de Community Care Line.

Preguntas de citas: llamar a Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center al 206.598.4022.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2004, 2011, 2018, 2021
Clinician Review: 02/2021
SPANISH translation by UWMC Interpreter Services
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022

UW Medicine

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



If you have a nosebleed, sit still and lean slightly forward.

- Use Afrin nose spray.
- Then use a finger and thumb to gently pinch together your *nostrils* (the soft parts of your nose). Keep pinching for 5 to 10 minutes.
- Sit still and lean slightly forward. Dab your nose with tissue as needed.
- If your nose is still bleeding after 5 to 10 minutes, use Afrin again. Then pinch your nostrils for another 5 to 10 minutes.
- Once the bleeding stops, spray with Afrin again. Repeat 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 bleeding will not stop, go to the emergency room or call 911.

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.

Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022

To Learn More About Nosebleeds

Visit the ENT Health website by the American Academy of Otolaryngology-Head and Neck Surgery:

www.enthealth.org/conditions/nosebleeds/

- 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 lessen pressure on your nose.

Questions?

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

For questions or concerns:

Weekdays from 8 a.m. to 5 p.m., call Otoloaryngology/Head and Neck Surgery Center at 206.598.4022 and press 2.

After hours and on weekends and holidays, call 206.598.4022 and press 2 to talk with a Community Care Line Nurse.

For appointment questions: Call Otolaryngology/Head and Neck Surgery Center: 206.598.4022.

© University of Washington Medical Center
Published PFES: 2004, 2011, 2018, 2021
Clinician Review: 02/2021
Reprints on Health Online: https://healthonline.washington.edu

UWMC Otolaryngology – Head and Neck Surgery Center | Box 356161
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 | 206.598.4022