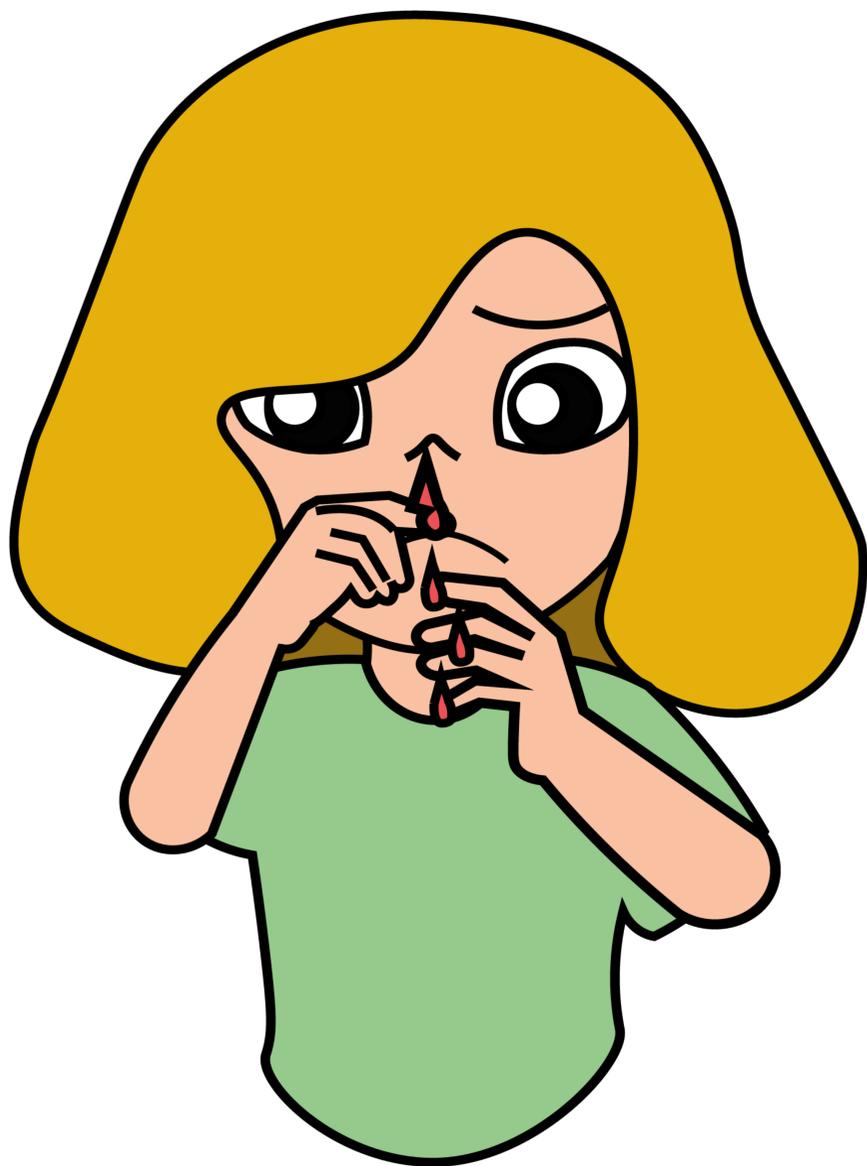


¿QUÉ ES UNA HEMORRAGIA NASAL?

Es la **pérdida de sangre del tejido que recubre la nariz.**



PUEDEN SER CAUSADAS POR:

- Irritaciones debido a alergias
- Resfriados
- Estornudos
- Problemas sinusales
- Aire muy frío o seco.
- Sonarse la nariz con mucha fuerza
- Hurgarse la nariz

¿QUÉ HACER PARA DETENER UNA HEMORRAGIA NASAL?

RECOMENDACIONES

- 1 Siéntese y apriete suavemente la porción blanda de la nariz entre los dedos pulgar e índice (de tal manera que las fosas nasales estén cerradas).
- 2 **Inclínese hacia adelante** para evitar tragar sangre y respire por la boca.
- 3 Espere al menos 10 minutos antes de verificar si el sangrado se ha detenido.
- 4 Asegúrese de esperar el tiempo suficiente para que el sangrado se detenga.

EVITE

- ❌ **Evite inclinar la cabeza hacia atrás.**
- ❌ Evite acostarse mientras se presenta la hemorragia.
- ❌ Inclínese hacia adelante para evitar tragar sangre y respire por la boca.
- ❌ Evite aspirar o sonarse la nariz durante varias horas después de la hemorragia.



CONSULTAR A UN MÉDICO EN CASO DE:

- Si la hemorragia **no se detiene después de 20 minutos.**
- Si la hemorragia nasal se presenta **después de una lesión en la cabeza.**
- Si está tomando medicamentos para prevenir la coagulación de la sangre (anticoagulantes).