



hemorragias nasales

Escrito por:

Deb Gue, RN, MSN

Especialista en Enfermería Clínica
Programa de Hemofilia de Columbia
Británica - División de adultos
Canadá

Jim Munn, RN, MS

Coordinador del Programa
Programa de Hemofilia y Trastornos
de Coagulación de la University of
Michigan
EE. UU.

Sherry L. Purcell, RN

Programa Regional de Trastornos
Hemorrágicos Hereditarios de
Ontario Sureste
Kingston General Hospital
Canadá

Susan C. Zappa, RN, CPN, CPON

Enfermera Coordinadora para
Trastornos Hemorrágicos
Cook Children's Medical Center
Fort Worth, Texas
EE. UU.

■ Agradecimientos

La Fundación Nacional de Hemofilia (National Hemophilia Foundation, NHF) y los autores quieren expresar su agradecimiento a Marion A. Koerper, MD, a los integrantes del Grupo de Trabajo de Enfermería de la NHF y la Asociación Canadiense de Enfermeros de Cuidados de Hemofilia (Canadian Association of Nurses in Hemophilia Care) por haber ayudado con la revisión de este folleto.

Esta publicación recibió el respaldo del Acuerdo Cooperativo 214593 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa los puntos de vista oficiales de los CDC.

La información incluida en esta publicación tiene carácter general únicamente. La NHF no brinda asesoramiento médico ni participa en la práctica de la medicina. En ninguna circunstancia, la NHF recomienda tratamientos puntuales para personas específicas y recomienda, en todos los casos, que consulte con su médico o centro de tratamiento local antes de comenzar un tratamiento.

©2007 Fundación Nacional de Hemofilia. El material de esta publicación no puede ser reproducido sin el permiso por escrito de la Fundación Nacional de Hemofilia.

■ **¿Son graves las hemorragias nasales?**

La hemorragia de la nariz, también denominada epistaxis, puede ser un problema común de la pérdida de sangre, especialmente para personas con trastornos hemorrágicos. De hecho, las hemorragias nasales frecuentes y difíciles de detener son un motivo típico por el cual las personas son remitidas por primera vez a un hematólogo. Las hemorragias nasales pueden ser molestias menores o eventos graves que requieren atención médica en el hospital o la sala de emergencia.

■ **¿Por qué las hemorragias nasales parecen producirse tan fácilmente?**

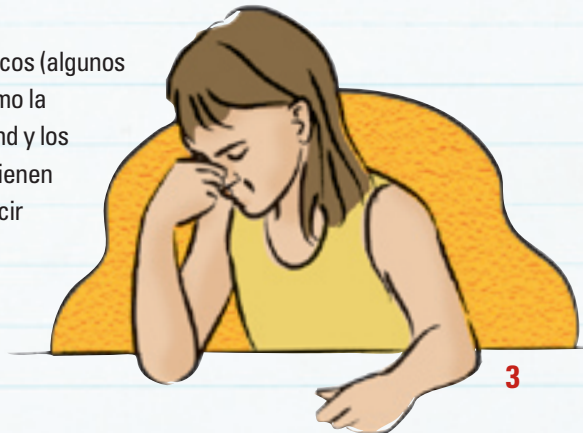
Las cavidades nasales están recubiertas con una membrana mucosa, que está llena de vasos sanguíneos. Cuando la membrana se lesiona o se rompe, se producen las hemorragias nasales. La sangre se filtra desde estos vasos sanguíneos rotos hacia la cavidad nasal y hacia afuera de las fosas nasales o, en ocasiones, por la parte posterior de la garganta.

■ **¿Cuáles son algunos de los factores que contribuyen a que se produzcan hemorragias nasales?**

Diversos factores pueden aumentar su riesgo de tener una hemorragia nasal. Estos factores pueden presentarse solos o en combinación. Pueden evitarse o tratarse para disminuir la probabilidad de que se vuelvan a producir hemorragias nasales o que sea necesario realizar un tratamiento más serio.

Algunos de los factores de riesgo más comunes son:

- Trauma o lesión: usar los equipos deportivos adecuados puede ayudar a reducir las lesiones que pueden provocar sangrado.
- Meterse el dedo en la nariz o sonarse la nariz con fuerza.
- El aire seco, especialmente en invierno.
- El aire caliente, como el de las tinas de agua caliente, los saunas y las salas de vapor.
- El humo.
- Los factores de riesgo genéticos (algunos trastornos hemorrágicos, como la enfermedad de von Willebrand y los trastornos de las plaquetas, tienen mayor probabilidad de producir hemorragias nasales).
- Infecciones: tome todos los antibióticos según las indicaciones del médico.



- Alergias, incluidos los factores ambientales provocantes.
- Medicamentos: hable con su equipo del centro de tratamiento de trastornos hemorrágicos si las hemorragias nasales parecen aumentar con el uso de un nuevo medicamento.
- Conteo de plaquetas bajo (trombocitopenia).
- Enfermedad hepática avanzada (bajos niveles de factores de coagulación dependientes del hígado).
- Presión arterial alta (tome los medicamentos según las indicaciones del médico).
- Nadar, especialmente inmediatamente después de haber tenido una hemorragia nasal o en una piscina con alto contenido de cloro.
- Problemas anatómicos:
 - tabique nasal desviado (afección anormal de la nariz por la cual un lado de la nariz es más estrecho que el otro, lo que produce una obstrucción en el conducto nasal)
 - telangiectasia (venas aracniformes o pequeños vasos sanguíneos dilatados cerca de la superficie de la piel)
 - membranas mucosas delgadas (recubrimiento delgado de las cavidades del cuerpo, incluso de la nariz)

■ **¿Cuándo se debe solicitar atención médica?**

Siempre llame a su centro de tratamiento de trastornos hemorrágicos o a su médico si experimenta alguno de los siguientes:

- hemorragia prolongada que no se detiene al aplicar presión u otros remedios
- hemorragias nasales que han durado varias horas
- vomitar sangre o material de aspecto parecido a los restos del café molido
- signos de anemia (palidez, mareos, dolor de cabeza, falta de aire)
- pequeñas hemorragias nasales frecuentes que se detienen fácilmente pero se prolongan durante semanas

■ **¿Qué puede hacer alguien que tiene hemorragias nasales frecuentes?**

Si tiene hemorragias nasales frecuentes, es posible que pueda controlarlas por sus propios medios siguiendo algunos pasos simples:

- suéñese suavemente la nariz para eliminar la mucosidad y los coágulos inestables
- presione el puente nasal e inclínese levemente hacia adelante ejerciendo presión durante al menos 10 minutos, pero no más de 20 minutos a la vez

- utilice un minutero (o Reloj) mientras ejerce la presión
- use técnicas de distracción u otras actividades al ejercer presión
- ponga en práctica las precauciones universales: evite que las manos, los ojos y la boca entren en contacto con la sangre o con otros fluidos corporales
- Desarrolle y siga un 'Plan de Acción' para hemorragias nasales:
 - Enséñeles a los niños qué deben hacer si tienen una hemorragia nasal
 - Tenga suministros y recursos a la mano
 - Tenga abrazaderas nasales en la mochila o el automóvil; recuerde **solo presionar durante 10 minutos a la vez**
 - Lleve un paño de color oscuro o rojo (oculta la sangre para que no la vea el niño)
 - Coloque bolsas de plástico, una toalla de color oscuro, una funda para almohada de color oscuro y paños de limpieza en su bolso de viaje
- Tome nota de la duración de la hemorragia nasal y anótela
- Llame a su centro de tratamiento de trastornos hemorrágicos/médico/ enfermero(a), según lo indicado
- Mantenga las uñas cortas para evitar raspase accidentalmente el interior de la nariz
- Evite meterse el dedo en la nariz
- Aplique hielo en la nariz (use una compresa de hielo flexible o un elemento similar, de, aproximadamente, 6" de largo x 1" de ancho), y protéjase la piel para no sufrir una quemadura por hielo
- Descanse después de que se detenga la hemorragia nasal (mantenga la calma, no nade ni haga deportes al aire libre durante algunas horas)
- Evite comer alimentos calientes el día en que se produce la hemorragia nasal



■ **¿Cuáles son las opciones de tratamiento?**

A continuación se encuentra una lista de algunos de los productos y las estrategias que algunas personas han considerado útiles para manejar las hemorragias nasales. Estas opciones pueden ser adecuadas para usted o no. Comparta esta lista con su equipo de atención de la salud y analicen con ellos cuál es el tratamiento más adecuado para usted.

Opciones de tratamiento con medicamentos sin receta

El atomizador nasal Afrin® o Neo-Synephrine® se usa para contraer los vasos de la nariz y puede detener la hemorragia nasal. Los productos son de venta libre y están disponibles en las principales farmacias.

- Claritin® se puede usar para aliviar los síntomas de alergia. Este producto es de venta libre y está disponible en las principales farmacias.
- NasalCEASE™: compresa nasal que se introduce en la nariz durante 30 minutos. No se recomienda para niños menores de 12 años.
- Nosebleed QR®: polvo tópico que detiene la hemorragia. Coloque el polvo en el aplicador y aplíquelo en la membrana mucosa de la fosa nasal que presenta hemorragia. Para solicitarlo, llame al 1-800-722-7559, o visite <http://www.biolife.com>.
- Abrazadera nasal: **Precaución:** déjela colocada únicamente durante 10 minutos por vez para evitar daños en el cartílago nasal
- Cerdo salado: corte piezas con forma de proyectil lo suficientemente grandes para caber en forma ajustada en las fosas nasales de la persona. Envuelva los tapones en papel encerado y colóquelos en el congelador. Cuando esté listo para usarlos, desenvuelva dos tapones congelados, aplique un ungüento con antibiótico triple, según se lo indique el médico, e introduzca uno en cada fosa nasal. Coloque un trozo de cinta grande por los extremos de ambas fosas nasales para mantener los tapones en su lugar durante la noche. Cuando esté listo para retirarlos, quite la cinta, y los tapones se deslizarán hacia afuera.



Opciones de tratamientos con receta (Comuníquese con su Centro de Tratamiento de Trastornos Hemorrágicos)

Agentes orales (medicamento que se toma por boca para impedir la descomposición de los coágulos):

Ácido aminocaproico: Amicar® Ácido tranexámico: Cyklokapron®

Productos nasales (atomizadores nasales para estimular o reemplazar la producción de bajos niveles del factor de coagulación en la sangre):

Atomizador nasal de acetato de desmopresina: Stimate® (EE. UU.), Octostim® (Canadá)

Productos para reemplazo de factores de la coagulación, según lo indique su centro de tratamiento de trastornos hemorrágicos

Productos hemostáticos de aplicación local (cremas o geles utilizados para impedir la descomposición de coágulos o ayudar a su formación):

Arista™AH	Instat®
Avitene®	Surgicel®
Crema con estrógeno para las fosas nasales	Trombina
Floseal™	Tisseel®
Gelfoam®	Helistat®

Ungüentos para prevenir hemorragias nasales:

Muchos médicos recomiendan usar cremas lubricantes o ungüentos para mantener humectadas las membranas mucosas de las fosas nasales, ayudar a la cicatrización y evitar las infecciones por bacterias. A continuación se mencionan algunos productos de venta sin receta generalmente disponibles:

- Bactroban Nasal® ungüento
- Polysporin® ungüento
- Neosporin® ungüento
- Vaseline®

■ **¿Se pueden evitar las hemorragias nasales?**

Para evitar las hemorragias nasales:

- Use un humidificador con niebla fría mientras duerme
- Use un atomizador nasal con solución salina (p. ej., Ocean Nasal Spray®) cuatro veces por día
- Use un gel nasal soluble en agua (p. ej., Rhinaris® o Secaris®) dentro de las fosas nasales de tres a cuatro veces por día
- Aplique Ayr Gel® (EE. UU.), Bacitracin, Polysporin®, o Vaseline® en las cavidades nasales antes de irse a dormir (también puede hacerlo durante el día)
- Use bufandas para cubrirse la nariz en invierno
- Aumente la cantidad de líquidos ingeridos
- Duerma en una habitación fresca

Además, debe evitar:

- Meterse el dedo en la nariz, sonarse la nariz con fuerza, y/o sonarse la nariz inmediatamente después de tomar una ducha
- Clavándose en una piscina
- Permanecer inclinado durante mucho tiempo, ya que agrega presión a la nariz
- Inhalando humo del fumador (en el hogar, el automóvil u otros lugares cerrados)

Recuerde comunicarse con su centro de tratamiento de trastornos hemorrágicos siempre que considere que sus hemorragias nasales se han prolongado demasiado o se producen todos los días. Para consultar un directorio de los centros de tratamiento de trastornos hemorrágicos, visite <http://www.cdc.gov/ncbddd/hbd/hemophilia.htm> y haga clic en HTC Directory (Directorio de Centros de tratamiento de la hemofilia [Hemophilia Treatment Centers, HTC]).



FUNDACIÓN NACIONAL DE HEMOFILIA

Para todos los trastornos de la coagulación

116 West 32nd Street, 11th Fl New York NY 10001
www.hemophilia.org handi@hemophilia.org

La Fundación Nacional de Hemofilia se dedica a buscar mejores tratamientos y curas para los trastornos hemorrágicos y de la coagulación, y a evitar que se produzcan complicaciones a partir de estos trastornos mediante la educación, la defensa y la investigación. Sus programas e iniciativas son posibles gracias a la generosidad de las personas, empresas y fundaciones, así como por un acuerdo de cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).