

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON EPÍSTAXIS (SANGRADO NASAL)

1. Acuda a su centro de salud en 48 horas para retirar el taponamiento.
2. Dormirá con el cabecero de la cama elevado o con más de una almohada, durante 3 días.
3. Realice lavados nasales con suero fisiológico frío tres veces al día.
4. Evite sonarse la nariz, estornudar y toser en una semana (si es necesario estornudar, es mejor con la boca abierta).
5. Evite el estreñimiento usando, si fuera necesario laxante suave.
6. No realice esfuerzos físicos en una semana.
7. Evite la toma de Ácido Acetilsalicílico u otros antiinflamatorios hasta pasado el sangrado, sin la autorización de su médico.
8. Evite la exposición solar intensa.
9. Evite las bebidas calientes durante los 10 días posteriores.
10. En caso de presentar un nuevo sangrado, introduzca algodón en la fosa nasal, humedecido con agua oxigenada diluida con agua normal, apretándose la nariz con los dedos y agachando la cabeza hacia los pies durante 10 minutos.
En caso de que el sangrado persista, lávese con agua fría y repita la maniobra.
Si continúa el sangrado, acuda a su centro sanitario más cercano.