

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 29, 2021

## Hemorragias, epistaxis, en adultos

El sangrado de la nariz es más común en los niños que en los adultos, pero ocurre en personas de todas las edades.

Por lo general, puedes detener una hemorragia nasal por ti mismo, pero algunas personas necesitan tratamiento médico. Si tiene problemas con las hemorragias nasales, puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre los mejores tratamientos para usted.

### Qué es la epistaxis?

Epistaxis es el nombre médico para el sangrado de la nariz o del área entre las fosas nasales y la parte posterior de la garganta, llamada **nasofaringe**.

Hay muchas cosas que pueden causar este tipo de sangrado. Entre ellas se incluyen:

- clima seco o aire seco en un edificio, lo que puede hacer que la piel dentro de la nariz se seque y se agriete.
- una lesión en la nariz o una nariz rota
- algunos medicamentos, como los que diluyen la sangre
- inflamación (hinchazón) dentro de la nariz
- hurgándose la nariz, y
- sonarse la nariz con fuerza.

### Síntomas y diagnóstico

La mayoría de las personas tendrán una hemorragia nasal en algún momento de su vida. Pero si tiene **sangrado severo** o si tiene **hemorragias nasales regulares**, es posible que necesite tratamiento médico.

Si necesita ver a un médico acerca de hemorragias nasales graves o repetidas, él o ella le hará preguntas para tratar de averiguar por qué podría estar sucediendo. Por ejemplo, es probable que su médico le pregunte acerca de lo siguiente:

- la frecuencia con la que tiene hemorragias nasales y su gravedad
- qué medicamentos o suplementos está tomando

## Hemorragias, epistaxis, en adultos

- cualquier otra afección médica que tenga
- si alguien más en su familia tiene hemorragias nasales
- la cantidad de alcohol que bebe. El alcohol puede diluir la sangre para que no se coagule tan fácilmente. Esto puede hacer que una hemorragia nasal dure más tiempo.

Su médico también querrá examinarlo. Por ejemplo, puede iluminar su nariz con una luz y limpiarla para ver cualquier problema con mayor claridad.

Su médico también puede sugerir un análisis de sangre o una prueba de qué tan rápido su sangre puede coagularse.

### Qué tratamientos existen?

#### Cómo detener una hemorragia nasal usted mismo

Por lo general, puede detener una hemorragia nasal en 10 o 15 minutos, de la siguiente manera:

- Siéntate e inclínate hacia adelante, con la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante
- Apriete la nariz para cerrarla justo por encima de las fosas nasales y por debajo del hueso
- Respira por la boca mientras haces esto.

También puede intentar sostener una **bolsa de hielo** envuelta en un paño en la parte superior de la nariz. Esto puede ayudar a que los vasos sanguíneos se cierren (contraigan).

#### Tratamiento médico para una hemorragia nasal

Si recibe tratamiento médico para una hemorragia nasal, es probable que implique **cauterización**. Esto significa aplicar un producto químico en la piel lesionada de la nariz para detener el sangrado.

Si el médico cree que el sangrado se puede detener sin cauterización, es posible que simplemente le tape la nariz con algodón para taponar la herida.

El médico también puede aplicar una crema en el interior de la nariz que ayuda a que los vasos sanguíneos se contraigan para que sangre menos.

Si siente dolor, su médico puede recetarle un **analgésico**. Sin embargo, el medicamento que le puedan tomar dependerá de lo que haya causado la hemorragia nasal y de cualquier otra afección médica que pueda tener.

Por ejemplo, **no debe tomar aspirina** si tiene un sangrado severo, ya que la aspirina ralentiza la coagulación de la sangre y puede empeorar el sangrado.

Su médico también podría aconsejarle que no tome medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno, ya que pueden tener el mismo efecto.

Después de detener el sangrado, su médico querrá averiguar qué lo ha causado, para ayudar a prevenir que vuelva a suceder.

## Hemorragias, epistaxis, en adultos

Por ejemplo, si el sangrado está relacionado con otra afección médica, el médico puede tomar medidas para ayudar a tratar esa afección, si aún no se está tratando.

Si su sangrado está relacionado con cualquier medicamento que esté tomando, su médico puede sugerir cambios en su medicamento o en la dosis, para ayudarlo a dejar de tener problemas de sangrado.

Su médico también puede derivarlo a un **especialista en otorrinolaringología (oído, nariz y garganta)**.

### Prevenir más hemorragias nasales

Hay cosas que puede hacer para prevenir más hemorragias nasales.

A **corto plazo**, durante unos días después de una hemorragia nasal grave, debe tener cuidado de no:

- hurgar o sonarse la nariz
- tomar aspirina o ibuprofeno
- beber bebidas calientes o alcohol, y
- Hacer cualquier cosa extenuante.

A **largo plazo**, si tienes hemorragias nasales regulares, podría ser útil hacer cosas como:

- Use un humidificador en su hogar para evitar que el aire se seque demasiado
- Evite tomar aspirina si es posible
- Usar vaselina o un humectante nasal similar para evitar que la piel del interior de la nariz se seque y se agriete.

### Qué esperar en el futuro

La mayoría de las personas que necesitan tratamiento médico para hemorragias nasales o lesiones en la nariz no tienen problemas a largo plazo que requieran más tratamiento.

Algunas personas tienen complicaciones relacionadas con sangrado muy intenso o con otras afecciones médicas. Si este es tu caso, tu médico analizará las medidas que podrían ayudarte, y es posible que te derive a un especialista.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

