
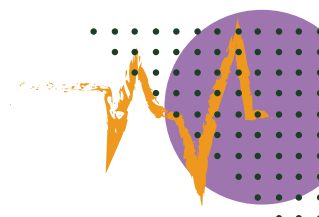



¿Cómo manejar el sangrado nasal?

Sangrar por la nariz es un motivo usual de consulta a urgencias, ya que esta contiene una gran cantidad de vasos sanguíneos muy pequeños y delicados.

Algunas causas:

- 
- 
- 
- **Traumatismos:** al hurgarse, rascarse, golpearse o introducir objetos.
 - **Infecciones:** resfriado común, rinitis, sinusitis, tuberculosis, etc.
 - **Factores ambientales:** sequedad ambiental, humedad, altura, exposición excesiva al calor, irritantes ambientales, inhalación de ciertas sustancias.
 - Tumores.
 - Antecedentes familiares de sangrados nasales.
 - **Medicamentos:** consumo excesivo de descongestionantes, ácido acetilsalicílico, anticoagulantes y antiagregantes plaquetarios.
 - Embarazo.
 - Enfermedades hematológicas, endocrinas, renales y hepáticas.
 - Abuso de alcohol.
 - Déficit de vitamina K.

Si el sangrado nasal es leve o fácil de controlar, puede manejarse desde casa, para evitar consultar por urgencias.

Tenga en cuenta las recomendaciones:

- Siéntese y apriete suavemente la punta de la nariz con los dedos pulgar e índice, de forma que las fosas nasales queden cerradas.
- Inclínese hacia adelante para evitar tragar sangre y respire por la boca.
- Después de 10 minutos, verifique si el sangrado se ha detenido.
- Ubique compresas frías o hielo envuelto en una toalla limpia sobre el puente nasal.



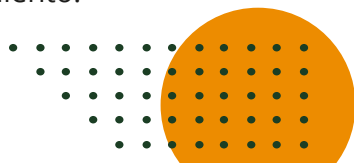
Evite:

- Taponar el interior de la nariz con gasa.
- Acostarse mientras presenta una hemorragia nasal.
- Aspirar o sonarse la nariz durante varias horas después de la hemorragia.

Una vez controlado el sangrado nasal, comuníquese con la Clínica de Anticoagulación y repórtelo.

Consulte por urgencias si presenta:

- Sangrado nasal que no se detiene habiendo intentado las medidas de manejo en casa o si esta ocurre varias veces al día.
- Sangrado nasal después de un golpe en la cabeza.
- Después de un golpe fuerte en la nariz.
- Antecedentes de sangrados nasales tratados por especialistas.
- **Otros síntomas adicionales al sangrado como:** mareo o dolor de cabeza intenso, pérdida del conocimiento.



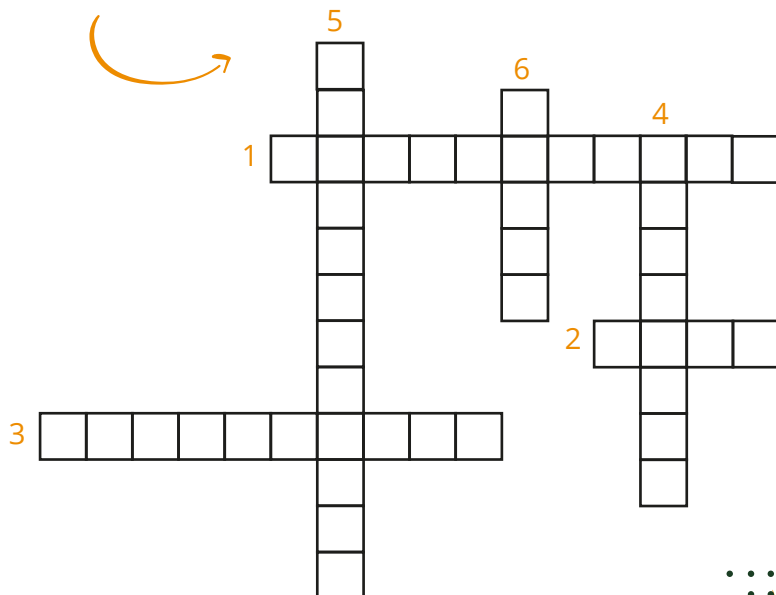
Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Sangrado nasal
- Fácil control
- Urgencias
- Infecciones
- Fosas nasales
- Síntomas
- Golpe
- Inclinarsse
- Mareo
- Anticoagulante
- Verificar
- Dolor
- Recomendaciones
- Hielo
- Calmar

I	A	E	F	C	A	L	M	A	R	P	A	S	B	D	G	H	I	J
N	K	C	L	M	O	D	I	S	E	U	V	B	J	M	P	U	V	R
S	A	N	G	R	A	D	O	N	A	S	A	L	K	O	T	H	Y	E
U	W	N	I	F	I	C	U	L	F	A	D	L	Z	J	Q	I	B	C
F	E	I	T	A	N	O	M	A	R	E	O	K	S	V	A	E	G	O
I	V	N	Y	I	F	X	U	H	I	A	C	Z	W	B	D	L	Y	M
F	A	C	I	L	C	O	N	T	R	O	L	C	R	O	L	O	X	E
O	S	L	K	V	L	O	A	Q	C	G	K	S	I	E	G	A	C	N
S	N	I	A	S	A	B	A	X	I	R	B	N	Z	O	M	Z	O	D
A	B	N	D	C	E	X	A	G	O	M	E	D	L	C	N	O	V	A
S	R	A	A	D	Y	A	S	W	U	N	B	P	S	D	T	E	S	C
N	O	R	G	P	E	S	O	Y	D	L	E	U	V	N	R	L	S	I
A	P	S	I	N	T	O	M	A	S	H	A	J	R	I	R	T	M	O
S	K	E	R	X	U	N	D	Y	L	G	A	N	F	U	E	W	O	N
A	Y	I	B	E	I	W	E	L	I	K	S	I	T	G	B	I	G	E
L	E	G	I	S	T	R	A	R	Q	Y	C	F	H	E	S	A	K	S
E	M	O	X	H	Z	S	G	B	U	A	E	Y	I	L	R	C	Q	Z
S	P	Q	D	F	M	B	U	S	R	Q	K	U	S	H	X	Y	V	P
A	V	G	Y	Q	W	U	A	N	D	S	Q	D	O	L	O	R	E	A
C	H	U	R	G	E	N	C	I	A	S	A	Z	O	N	M	H	Q	J
A	W	I	O	Z	T	J	P	N	S	A	R	X	W	U	G	R	S	C

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Causa de sangrado nasal.
- 2 Sangrado nasal de fácil control.
- 3 Segunda recomendación ante un sangrado nasal.

Verticales:

- 4 Causa de sangrado nasal relacionada a factores ambientales.
- 5 Primera recomendación ante un sangrado nasal.
- 6 Motivo de consulta por urgencias.

