



Epistaxis (sangrado nasal)



La palabra **epistaxis**, que procede del griego y significa "goteo", se utiliza para referirse a un sangrado o hemorragia de la nariz. Es muy frecuente, puede que una de cada 10 personas lo haya sufrido, bien de forma ocasional o repetida. En los niños, sobre todo entre los 2 y los 10 años es bastante habitual, mientras que en los menores de 2 años y en los adolescentes es menos frecuente.

¿Por qué se produce?

La nariz, sobre todo algunas zonas del tabique, tiene muchos vasos sanguíneos, lo que permite que pequeños golpes -a veces sólo con rascarse-, un catarro, alergias o la sequedad ambiental puedan lastimarlos y comenzar a sangrar. En los niños es muy frecuente cuando están acatarrados y puede ocurrir mientras duermen. En algunas ocasiones está relacionado con el uso de medicación por vía nasal (inhhalada) como los descongestionantes, pero es muy raro que la causa sea alguna enfermedad como una alteración de la coagulación de la sangre o la tensión arterial aumentada.

¿Cómo se trata?

Cuando un niño sangra por la nariz es muy fácil ponerse nervioso y asustar al propio niño que muchas veces está bastante tranquilo, por eso lo primero y fundamental es mantener la calma. La epistaxis en los niños suele ser leve y es muy raro que tenga ninguna repercusión importante, aparte de lo que mancha.

El sangrado suele ser en forma de goteo y puede ceder por sí solo o con algunas maniobras. Para cortar la hemorragia la maniobra más sencilla y eficaz es apretar la nariz con los dedos, haciendo pinza con el dedo índice y el pulgar con la fuerza suficiente para que deje de sangrar, aunque a veces resulta molesto porque el niño tendrá que respirar por la boca. La postura del niño debería ser sentado o de pie, con la cabeza en la posición habitual, ino hace falta echarla hacia atrás! La compresión se puede mantener unos 5-30 minutos hasta que deje de sangrar, pero es importante no dejar de apretar para comprobar si sangra o no cada poco tiempo, conviene esperar algún minuto después de que deje de sangrar para retirar la "pinza". Si pasado ese tiempo la hemorragia no ha cedido, es aconsejable buscar asistencia sanitaria.

En algunos manuales de primeros auxilios recomiendan introducir un algodón o una gasa empapados en agua oxigenada para ayudar a taponar. Lo mejor es comprimir sin más. En caso de que se emplee alguno de estos elementos, nunca debe dejarse olvidado en la nariz y no debería permanecer más de un par de días. Si finalmente el niño precisa ser atendido en algún centro médico, conviene informar a la persona que se ocupe de su hijo de que ha utilizado algo para taponar el orificio nasal.

En muy pocos niños habrá que hacer algún otro tratamiento. En los casos en que no ceda con compresión o con un taponamiento realizado en el centro sanitario o en los casos que se repiten e interfieren la vida del niño, puede quemarse (cauterizarse) en un centro sanitario la zona sangrante o utilizar alguna crema o pomada que evite el sangrado.

¿Cómo se previene?

Después de una epistaxis, la zona de la nariz que ha sangrado permanece muy sensible y puede sangrar ante cualquier roce, por lo que conviene reanudar la actividad diaria normal, pero es aconsejable evitar tocarse la nariz y practicar deportes de contacto (judo, kárate, rugby, etc.) durante unos días.

En algunos niños, las epistaxis se repiten sin causa aparente. Esos casos suelen producirse por mínimos traumatismos (golpes) en la nariz como rascarse, hurgarse, etc. que, como es de suponer, conviene evitar.

Si la causa es un ambiente cálido y seco, puede ser útil emplear humidificadores, sobre todo en los dormitorios.

Artículo compartido con la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Original en: <http://www.aepap.org/familia/epistaxis.htm>

Artículo publicado el 31-5-2011, revisado por última vez el 6-4-2012

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto no pertenece originariamente a la página web "En Familia" de la Asociación Española de Pediatría y se reproduce con permiso de los propietarios del copyright. Para conocer las condiciones de uso debe dirigirse a la fuente original.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/epistaxis-sangrado-nasal>