



Epistaxis (sangrado nasal)



La palabra **epistaxis**, que procede del griego y significa "goteo", se utiliza para referirse a un sangrado o hemorragia que sale por los agujeros de la nariz. Es muy frecuente. 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?

Suele haber una propensión familiar al sangrado nasal en la infancia. La nariz, sobre todo algunas zonas del tabique, tiene muchos vasos sanguíneos, lo que permite que pequeños golpes -a veces solo con rascarse-, un catarro, alergias o la sequedad ambiental puedan lastimarlos y que se produzca el sangrado. 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 (inhalada) 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 con un dedo la nariz por el lado de donde sale la sangre o bien haciendo la pinza, en la parte baja de la nariz, con el índice y el pulgar, y con la fuerza suficiente para que deje de sangrar. 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 presión. 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. Pero lo mejor es comprimir sin más.

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, pero por lo general no es necesario.

¿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 publicado el 31-5-2011, revisado por última vez el 16-12-2019

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>