

HEMORRAGIAS NASALES

Las hemorragias nasales son frecuentes en niños de tres a 10 años, y la mayoría de ellas se deben a que el niño se ha hurgado la nariz o a que el aire está seco. Pueden asustar un poco, pero en muy pocas ocasiones son motivo de alarma. La mayoría se detienen por sí solas y se pueden tratar fácilmente en casa.

Qué hacer:

- Mantenga la calma y tranquilice a su hijo.
- Haga que su hijo se siente bien erguido en una silla o sobre su falda y luego incline su cabeza ligeramente hacia delante.
- **No** incline la cabeza de su hijo hacia atrás. Esto podría hacer que la sangre le bajara por la parte posterior de la garganta, y su mal sabor podría provocarle náuseas, tos y/o vómitos.
- Pellízquese suavemente la parte blanda de la nariz (justo debajo del hueso central, o tabique nasal) con un pañuelo de papel, toallita o paño limpios.
- Mantenga la presión de forma ininterrumpida durante unos 10 minutos; si deja de aplicar presión demasiado pronto, se podría reiniciar la hemorragia.
- Haga que su hijo se relaje durante y después de la hemorragia nasal. Dígame que no se suene, hurgue ni se frote la nariz y que no participe en juegos movidos después de la hemorragia.

Llame al médico si su hijo:

- tiene hemorragias nasales a menudo
- puede haberse metido algo en la nariz
- tiende a hacerse moretones con facilidad
- sangra mucho cuando se hace heridas de poca importancia o le sangran otras partes del cuerpo, como las encías
- hace poco que ha empezado a tomar un medicamento por primera vez

Pida ayuda urgente o llame al médico si la hemorragia:

- es abundante o va acompañada de mareo o debilidad
- ha sido provocada por una caída o golpe en la cabeza
- prosigue tras dos intentos de aplicar presión durante 10 minutos seguidos

Distintos tipos de hemorragias nasales

El tipo más habitual de hemorragia nasal es la **hemorragia nasal anterior**, que se produce en la parte delantera de la nariz. Los capilares, unos vasos sanguíneos diminutos que recubren el interior de la nariz, se pueden romper y empezar a sangrar, provocando este tipo de hemorragias.

La **hemorragia nasal posterior** se produce en la parte trasera o más profunda de la nariz. En este tipo de hemorragia, la sangre baja por la parte posterior de la garganta incluso aunque la persona esté sentada o de pie. Es muy raro que los niños tengan hemorragias nasales posteriores, que ocurren más a menudo en la gente mayor, así como en personas con hipertensión (tensión arterial alta) o que se han lesionado la cara o la nariz.

Causas y remedios

La principal causa de las hemorragias nasales anteriores es el aire seco. El clima seco o la calefacción demasiado alta pueden irritar y reseca las mucosas nasales, formándose costras, que pueden producir picor y luego sangrar cuando se rascan o se hurgan. El resfriado común también puede irritar las mucosas que recubren el interior de la nariz, pudiéndose producir hemorragias nasales después de sonarse repetidamente. Tener un resfriado en un día seco de invierno es una fórmula perfecta para que se produzca una hemorragia nasal.

Las alergias también pueden crear problemas, ya que los médicos pueden recetar medicamentos (como los antihistamínicos o los descongestivos), para controlar el picor, el moqueo nasal y la nariz tapada. Estos fármacos pueden reseca las mucosas nasales, facilitando las hemorragias nasales.

Una herida o un golpe en la nariz también pueden provocar una hemorragia nasal, pero la mayoría de estos episodios no son problemas graves. De todos modos, si su hijo se lesiona la cara y le sangra la nariz, y no consigue cortar la hemorragia al cabo de 10 minutos o le preocupan sus heridas, consiga ayuda médica de inmediato.

Aunque las hemorragias nasales son graves en muy pocas ocasiones, podrían indicar un problema si ocurren a menudo. Si a su hijo le sangra la nariz más de una vez a la semana, llame a su médico. Generalmente, las hemorragias nasales frecuentes son fáciles de tratar. A veces los capilares del interior de la nariz se irritan y no cicatrizan bien, lo que ocurre más a menudo en los niños con alergia crónica y/o que se resfrían a menudo. Si su hijo tuviera este problema, su médico le ayudaría.

Si las hemorragias nasales no se debieran a una infección de senos nasales, una alergia o una irritación de los vasos sanguíneos, lo más probable es que el médico le mandara pruebas para averiguar la causa. En muy contadas ocasiones, las hemorragias nasales frecuentes se deben a un trastorno hemorrágico o a unos vasos sanguíneos de forma anormal.

Consejos para prevenir las hemorragias nasales

Puesto que la mayoría de las hemorragias nasales en los niños están causadas por hurgarse la nariz o por la irritación provocada por el aire seco, el hecho de seguir unos pocos consejos sencillos puede ayudar a su hijo a evitarlas:

- Mantenga cortas las uñas de su hijo para evitar que se lesione al hurgarse la nariz.
- Mantenga húmedo el interior de la nariz de su hijo utilizando un espray nasal salino, un gel o una pomada antibiótica a aplicar con suavidad alrededor de los orificios nasales.
- Si el aire de su casa es seco, humidifique los dormitorios con un vaporizador (o humidificador de aire frío). Mantenga bien limpio el aparato para impedir que se forme moho.
- Asegúrese de que su hijo lleva un equipo protector o de seguridad adecuado cuando practique deportes u otras actividades en que podría lesionarse la nariz.

Incluso cuando se adoptan las precauciones adecuadas, a los niños les puede seguir sangrando la nariz de vez en cuando. O sea que, si a su hijo le sangra la nariz, intente que no cunda el pánico. Las hemorragias nasales suelen ser inocuas y casi siempre son fáciles de cortar.