



RECOMENDACIONES EN CASO DE UNA HEMORRAGIA NASAL

ES MEJOR **PREVENIR**

La **hemorragia nasal** o **epistaxis** es el sangrado de una o ambas fosas nasales, sin que esto represente un problema de salud o enfermedad. Por lo que te recomendamos guardar la calma y seguir estas recomendaciones:

- 1 Lo primero que debes hacer es sentarte**
o sentar a la persona que está sufriendo la hemorragia nasal, para evitar mareos.
- 2 Inclínate hacia adelante**
para evitar tragar sangre, trata de respirar por la boca.
- 3 Presiona suavemente el tabique nasal**
a la altura de los ojos, apretando las fosas nasales.
- 4 Espera unos minutos**
antes de comprobar si la fosa nasal ha dejado de sangrar.
- 5 Evita taponear el interior de la nariz**
con gasa porque podrías causar un daño.
- 6 Si una vez seguidas estas recomendaciones la nariz no deja de sangrar,**
busca ayuda médica para evitar complicaciones.



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

