

Sangrado de nariz



Siéntate derecho e inclínate hacia adelante. Pellizca el área justo encima de las fosas nasales y cierra las fosas nasales. Siga pellizcando la nariz durante 10-15 minutos o hasta que se detenga el sangrado.

El hielo puede ayudar a detener el sangrado. Si el sangrado continúa por más de 30 minutos, busque ayuda médica.