

# HEMORRÀGIES NASALS I L'ESPORT

28 febrer, 2025



No és molt habitual, però durant la pràctica esportiva es produeix un augment transitori en la pressió dels vessaments sanguinis el que pot generar hemorràgies nasals.

Les consultes per sagnat de nas o epistaxis s'estan fent freqüents, de fet, s'estima que almenys un 55% de la població general ha anat alguna vegada al metge per aquesta causa. Però, és poc comú, que s'experimentin hemorràgies nasals mentre es fa esport. Això, no és un fenomen per preocupar-se, però és important què fer en el cas i com prevenir-ho.

Durant l'activitat física es produeix un augment transitori en la pressió dels vessaments sanguinis en les foses nasals, al qual s'agreguen altres elements que influeixen com la calor, la deshidratació, certs fàrmacs o inhaladors i alguns suplementes com la cafeïna, entre altres.

És així com durant la pràctica d'algun esport, es deu estar atent al sagnat de nas i la quantia. Si és un episodi espontani, no hem de preocupar-nos, ja que no devia generar majors conseqüències. Però, si és sobre aquesta

quantitat, es poden produir episodis d'hipotensió, taquicàrdia, marejos, cefalea i tos reflexa.

Hem d'estar segurs de què no siguin fets que passin

L'important observar que aquests fets no passin de forma reiterada, és a dir, dues vegades en un mes o almenys quatre episodis a l'any, ja que poden produir alguns trastorns com anèmia, disminució de la capacitat aeròbica, cansament, somnolència, entre altres coses. Si aquest fos el cas, s'hauria de consultar amb un otorrinolaringòleg.

L'ús de roba esportiva que ajudi a disminuir la temperatura d'estiu, utilitzar barret que protegí l'impacte del sol sobre el cap, i tenir una hidratació adequada.

S'han d'evitar usar suplementes o fàrmacs que assenyalin augmentar el rendiment sense tenir una assessoria medico-esportiva que apuntin si és o no necessari consumir-los. A vegades fàrmacs tan innocents com l'aspirina, poden provocar una major predisposició a epistaxis, i això no serà en coneixement de tots els esportistes.

Si durant un entrenament o partit el nas ens sagna dues vegades, hem de detenir immediatament l'activitat esportiva.