

## PREVENCIÓN DE LA TVP EN EL HOSPITAL

### TRANSCRIPT (page 1 of 2)

La trombosis venosa profunda es una enfermedad grave que puede ocurrir cuando usted no se mueve mucho, por ejemplo, cuando usted está en el hospital. La buena noticia es que los hospitales tienen muchas estrategias de prevención que pueden trabajar juntos para ayudar a evitar la trombosis venosa profunda. Hable con su médico sobre lo que puede hacer para reducir su riesgo.

Empiece por incrementar la circulación de su sangre. Hay muchas maneras de hacerlo, incluso mientras se recupera de una lesión, enfermedad o cirugía. Puede que usted sea capaz de levantar sus piernas y pies ligeramente para ayudar a que su sangre circule. Pídale a una enfermera que le ayude a ubicarse apropiadamente.

Su médico puede recomendarle que use medias largas especiales, llamadas medias de compresión, para incrementar la circulación en sus piernas. A diferencia de los calcetines o medias que usa normalmente, las medias de compresión tienen un elástico más fuerte que genera presión en sus piernas, tobillos y pies. Son usualmente más ajustadas en los tobillos y menos ajustadas hacia las rodillas y muslos para prevenir que la sangre se acumule en el interior de sus vasos sanguíneos.

Su médico también puede recomendarle usar dispositivos de compresión secuencial o DCSs, que bombean aire para aplicar automáticamente y aliviar la presión de sus piernas y ayudar a que su sangre empiece a fluir. Algunas personas le llaman bombas para piernas y muchos pacientes dicen que se siente como recibir un masaje continuo.

Tan pronto como se pueda durante su estadía en el hospital, el personal le ayudará a incrementar su actividad física. Aumentar el movimiento hace que la sangre circule así no se almacena y forma coágulos. Puede que se sorprenda por lo rápido que puede empezar a moverse.

Cuando esté listo para empezar, comience con pequeños movimientos. Ejercicios de la parte inferior del cuerpo como levantar las piernas y rotar los tobillos, son pequeños movimientos que pueden hacer circular su sangre.

Cambie las posiciones en la cama con frecuencia, por lo menos cada 2 horas. Esto también ayuda a que la sangre se mueva. Haga sus ejercicios en la cama para ganar la fuerza necesaria que le permita sentarse.

Pronto estará listo para salir de la cama. Hasta que usted esté lo suficientemente fuerte, pídale al personal del hospital que le ayude a entrar y salir de la cama y moverse de su cama a la silla. Incluso puede necesitar ayuda para dar paseos cortos, por ejemplo al baño.

*(Continúa en la siguiente página)*

## PREVENCIÓN DE LA TVP EN EL HOSPITAL

### TRANSCRIPT (page 2 of 2)

Cuando usted esté lo suficientemente fuerte, dé unas caminatas cortas por el corredor. Use los pasamanos para apoyarse.

Use siempre zapatos o medias con antideslizantes, así sus pies pueden agarrarse al suelo y darle mayor soporte. Esto puede ayudarle a evitar resbalones y caídas.

Haga que sus familiares, amigos o cuidadores caminen con usted hasta que se sienta lo suficientemente fuerte y estable para hacerlo solo. Ellos pueden ayudarle con el apoyo que necesita y además tiene alguien con quien conversar al mismo tiempo.

Asegúrese de escuchar a su cuerpo y a su médico. Usted está sanando y todavía necesita recuperar su fuerza completamente. No empiece actividades nuevas sin hablar primero con su equipo médico. Si se cansa mientras camina o hace algún ejercicio, descanse. Pero recuerde caminar distancias cortas muchas veces al día, para reducir su riesgo de TVP.

Si moverse le causa dolor, hable con su médico sobre el manejo del dolor. Usted no quiere que el dolor le impida disfrutar los beneficios de la actividad física mientras está en el hospital.

Para reducir aún más su riesgo de TVP, su médico puede prescribirle diluyentes de la sangre, también llamados medicamentos anticoagulantes. Estos medicamentos evitan que su sangre se coagule demasiado.

Los medicamentos anticoagulantes normalmente solo son necesarios durante poco tiempo mientras usted está recuperando su fuerza, y usualmente se suministran con una inyección en su estómago o por vía intravenosa.

Hay varios tipos diferentes de medicamentos anticoagulantes, pero sin importar cuál le hayan prescrito, todos son poderosos. Tómelos únicamente como se lo indicaron.

A medida que usted se recupera de una enfermedad, lesión o cirugía, tomar medidas para prevenir la trombosis venosa profunda puede no solamente disminuir su riesgo de TVP, sino también acelerar su recuperación y mejorar su salud en general. Siga las instrucciones de su proveedor de salud para proteger sus vasos sanguíneos y evitar esta complicación grave.