

## PREVENCIÓN DE LA TVP DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL

### TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Durante su estadía en el hospital, usted y su equipo médico han trabajado juntos para hacer que su recuperación avance tan tranquilamente como sea posible, libre de complicaciones incluyendo la trombosis venosa profunda o TVP. Así que ahora que usted deja el hospital y empieza su recuperación en casa, es importante que continúe haciendo todo lo posible para prevenir la TVP.

Lo más importante que usted puede hacer es mantenerse activo. Haga ejercicios con la pierna y tobillo mientras usted está descansando en cama o sentado en una silla. Estos ejercicios de la parte inferior del cuerpo son pequeños movimientos que pueden lograr que su sangre circule.

Camine distancias cortas varias veces al día para ayudarle a su sangre a mantenerse en movimiento. Si aún se siente inestable, haga que un amigo, familiar o cuidador camine con usted hasta que esté lo suficientemente fuerte para hacerlo solo.

Use siempre zapatos o medias con antideslizante así sus pies pueden agarrarse al suelo y darle mayor soporte. Esto puede ayudarle a evitar resbalones y caídas, incluso en su propia casa.

Asegúrese de escuchar a su cuerpo y a su médico. Usted está sanando y todavía necesita recuperar su fuerza completamente. Ciertas actividades pueden estar restringidas hasta después de su cita de seguimiento. Si no está seguro de una actividad, no empiece actividades nuevas sin hablar primero con su médico.

Si se cansa mientras camina o hace ejercicio, descanse. Pero recuerde, que mantenerse activo es la clave para reducir su riesgo de TVP.

A medida que usted continúa con su recuperación, su médico puede recomendarle que use medias de compresión. Cuando se usan correctamente, las medias de compresión pueden incrementar la circulación de la sangre en sus piernas y pies.

A diferencia de los calcetines o medias que usted usa normalmente, las medias de compresión usan un elástico más fuerte para generar presión en sus piernas, tobillos y pies. Generalmente son 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.

Si usted usa medias de compresión regularmente, revise su piel y pies diariamente para buscar signos de flujo sanguíneo reducido. Si nota que su piel está pálida, fría, agrietada o púrpura, puede que necesite probar otra talla de medias de compresión.

*(Continúa en la siguiente página)*

## PREVENCIÓN DE LA TVP DESPUÉS DE SALIR DEL HOSPITAL

### TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

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

Puede que usted haya tomado estos medicamentos en el hospital y necesite continuar tomándolos en casa. Probablemente necesite tomar algunos por inyección en el área de su abdomen.

Si usted necesita continuar tomando anticoagulantes por más tiempo, su médico puede prescribirle una pastilla. Estas pastillas usualmente requieren un monitoreo cuidadoso de sus niveles en la sangre, así que hable con su médico sobre cómo debe tomar estos medicamentos en forma segura.

*“Hola. Puedo hablar con Doctor McCarthy?”*

Si a usted le prescribieron inyecciones o pastillas anticoagulantes, tomar estos medicamentos puede hacer que le salgan moretones más fácilmente o que una cortada sangre más de lo normal. Infórmele a su médico si usted ha tenido fiebre, moretones o experimenta algún sangrado inusual, como sangrado de las encías cuando se cepilla sus dientes, o heces alquitranadas o de color negro. Puede que sea necesario ajustar sus medicamentos.

Siga tomando todos sus medicamentos como le indicaron, incluyendo los que tomaba antes de estar en el hospital, pero hable con su médico sobre cómo pueden interactuar todos sus medicamentos para garantizar su seguridad.

La TVP es una complicación grave, que puede retardar su recuperación y ser la causa de un viaje de regreso al hospital. Para evitar la trombosis venosa profunda, hable con su proveedor de salud acerca de algunas estrategias que usted puede seguir mientras continua su recuperación en casa.