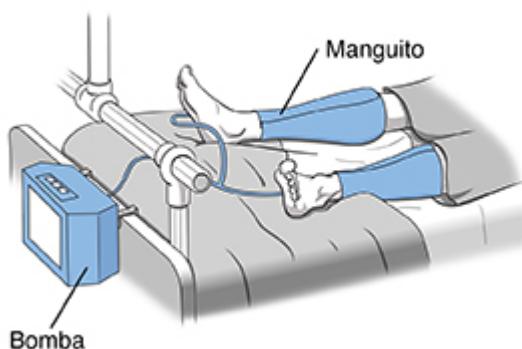


# Prevención de una trombosis venosa profunda después de una cirugía

Los días y semanas después de la cirugía, usted corre el máximo riesgo de que le dé una trombosis venosa profunda (TVP). Esta afección se produce cuando se forma un coágulo de sangre o trombo en una vena profunda. A menudo, en la pierna. Pero se puede desarrollar una TVP en un brazo u otra vena profunda del cuerpo. Un fragmento del coágulo, llamado émbolo, puede desprenderse y circular hasta los pulmones. Un coágulo sanguíneo en los pulmones es un émbolo pulmonar (EP). Puede cortar la circulación de la sangre a los pulmones. Es una emergencia médica que puede causar la muerte.

Los proveedores de atención médica usan el término tromboembolia venosa (TEV) para describir tanto la TVP como la EP. Usan el término TEV porque las dos condiciones están muy relacionadas y su prevención y tratamiento son similares.



## Prevención en el hospital o en otros centros de salud

Por lo general, el proveedor de atención médica le indicará uno o más de los siguientes tratamientos para prevenir los coágulos de sangre:

- **Anticoagulantes.** Estos medicamentos previenen la formación de coágulos de sangre. Pueden tomarse por vía oral, por inyección o por vía intravenosa. Los anticoagulantes más comunes son la warfarina y la heparina. También se pueden usar anticoagulantes más nuevos, incluidos el rivaroxabán, apixabán, dabigatran y enoxaparina. A veces, es posible que el proveedor de atención médica no le dé un medicamento anticoagulante. Es importante que analicen los riesgos y beneficios con usted y los documenten.
- **Medias de compresión.** Estas medias elásticas se usan ajustadas alrededor de las piernas. La presión que ejercen hace que la sangre siga circulando hacia el corazón. Evitan que la sangre se estanke en las piernas y pueda formar coágulos. Cuando empieza a ponérselas, es posible que las medias le resulten incómodas. Pero, después de un tiempo, se acostumbrará a tenerlas puestas.
- **Ejercicios.** Unos ejercicios sencillos mientras esté en la cama o sentado en una silla le ayudarán a prevenir los coágulos de sangre. Mueva los pies en círculos o de arriba abajo. Haga esto 10 veces por hora para mejorar la circulación.
- **Levantarse y caminar (deambulación).** Después de la cirugía, una enfermera lo ayudará a levantarse de la cama tan pronto como pueda. El movimiento mejora la circulación y ayuda a prevenir los coágulos de sangre.

- **Dispositivos de compresión secuencial o compresión neumática intermitente.** Alrededor de las piernas o los pies, se enrollan unas fundas (manguitos) especiales, conectadas mediante unos tubos de aire a una bomba eléctrica que las infla y desinfla. Esta acción ejerce una presión suave que fomenta la circulación de la sangre y previene la formación de coágulos de sangre. Quite las fundas para no tropezar o caer mientras camina. Por ejemplo, cuando se levanta para ir al baño o para ducharse. Si necesita ayuda para sacar las fundas, pida ayuda.

## La prevención en el hogar



Sigue siendo posible que le dé una trombosis de vena profunda después de que usted regrese a casa. Siga todas las instrucciones que le haya dado el proveedor de atención médica. A continuación, se presentan algunas pautas generales para prevenir la TVP:

- **Anticoagulantes.** Si le recetaron un anticoagulante, siga todas las indicaciones para tomarlo. Asegúrese de saber qué alimentos y otros medicamentos pueden interactuar con su anticoagulante. Además, pregúntele al proveedor de atención médica qué hacer si olvida tomar una dosis.
- **Medias de compresión.** El proveedor de atención médica le indicará con qué frecuencia debe ponerse y quitarse las medias. Siga estas instrucciones al pie de la letra. Cada vez que se quite las medias, revisese las piernas y los pies en busca de manchas rojas o úlceras. Si ve algún cambio, llame al proveedor de atención médica inmediatamente.
- **El regreso a las actividades.** Siga todas las instrucciones que le hayan dado sobre el regreso a las actividades. Haga tanta actividad como pueda. Esto mejora la circulación de la sangre y ayuda a prevenir que se forme un coágulo. Cuando esté en la cama o se siente en una silla, siga haciendo los ejercicios para los tobillos que aprendió en el hospital.
- **Dispositivos de compresión secuencial o compresión neumática intermitente.** En algunos casos, se puede recomendar el uso de este dispositivo en el hogar. Si lo usa, siga cuidadosamente todas las instrucciones que le haya dado el proveedor de atención médica. Le dirán con qué frecuencia y por cuánto tiempo deberá usar el dispositivo. Recuerde quitarse las fundas antes de pararse y caminar.

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Usted puede tener signos o síntomas de un coágulo de sangre. O puede tener signos o síntomas de sangrado debido a los medicamentos para prevenir los coágulos.

Llame al proveedor de atención médica de inmediato si tiene algo de lo siguiente:

- Dolor, hinchazón o enrojecimiento en la pierna, el brazo u otra área
- Sangre en la orina o las heces
- Heces muy oscuras o parecidas al alquitrán
- Vómito con sangre
- Sangrado de la nariz
- Sangrado de las encías
- Corte que no deja de sangrar
- Sangrado vaginal

## **Cuándo llamar al 911**

Llame al 911 si tiene alguno de estos síntomas:

- Dolor de pecho
- Falta de aire
- Ritmo cardíaco acelerado
- Sudoración excesiva
- Desmayos
- Tos (puede ser con sangre)
- Sangrado abundante o incontrolable