

Trombosis de Vena Profunda: 7 Formas de Prevenir una TVP

Un coágulo que se forma en una vena profunda de la pierna, se llama trombosis de vena profunda, o TVP.

Y a veces la TVP puede provocar problemas serios.

Un coágulo se puede formar en la pierna por varias razones.

Le puede suceder a cualquiera, pero hay quienes corren más riesgo.

Los factores de riesgo incluyen edad, historial familiar, y haber tenido un coágulo antes. Otros riesgos pueden incluir estar embarazada o estar en el hospital.

Lo bueno es que se puede hacer algo para mantener la circulación de sangre.

Estas son siete maneras para prevenir una TVP.

Uno: Ejercitar los músculos inferiores de la pierna, en especial si estás sentado o acostado por tiempo prolongado. Esto ayuda a mantener el flujo de sangre en tus piernas.

Esto es algo que puedes tratar de hacer ahora mismo, mientras estás sentado en la silla o acostado en la cama.

Mueve tu pie hacia arriba y hacia abajo dirigiendo los dedos del pie hacia la rodilla y después hacia abajo. Repítelo.

Dos: Toma bastantes pausas al viajar.

En viajes largos en carro, sal del carro para caminar más o menos una vez cada hora. En un camión, avión, o tren, párate del asiento y camina en el pasillo una vez cada hora si es posible.

Tres: Permanece activo

Trata de hacer mínimo 30 minutos de actividad la mayoría de los días de la semana. Escoge una actividad que disfrutas o que te gustaría hacer, como caminar, bailar o andar en bicicleta.

Cuatro. No fumes.

Fumar aumenta tu riesgo de formar coágulos de sangre.

Si necesitas ayuda para dejar de hacerlo, habla con tu doctor sobre programas y medicamentos

Cinco: Usa medias de compresión si tu doctor las recomienda.

Estas son especialmente hechas para quedar justas.

Pueden prevenir la formación de coágulos al apretar suavemente tus piernas y evitar que la sangre se acumule en un lugar.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Trombosis de Vena Profunda: 7 Formas de Prevenir una TVP

Seis: Habla con tu doctor sobre tus medicinas para saber si aumentan tu riesgo de que se formen coágulos.

Algunas medicinas que aumentan el riesgo de coágulos incluyen los anticonceptivos hormonales y terapia hormonal.

Hablando de medicinas, este es el número siete: Algunas medicinas llamadas anticoagulantes, o adelgazadores de sangre, pueden ayudar a prevenir una TVP.

Tú y tu doctor pueden decidir si los anticoagulantes son adecuados para ti. Cualquiera puede tener un coágulo de sangre, aun personas que no corren riesgo.

Pero sabiendo lo que puedes hacer para prevenir una TVP, ayudará a mantenerte lo más sano posible.