

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA

Usted ha sufrido una trombosis venosa profunda no existiendo en el momento actual criterios que indiquen necesidad de hospitalización.

Inicialmente no es previsible que existan complicaciones. No obstante, en el transcurso de los próximos diez días le recomendamos:

1. Observación domiciliaria y consultar a su médico de Atención Primaria, que se encargará de su seguimiento y tratamiento.
2. Debe realizar reposo relativo (cama-sillón-servicio) durante las primeras 48 horas. Mientras esté tumbado o sentado mantener elevada la pierna afectada.
3. Posteriormente iniciará la deambulacion con paseos cortos y vendaje compresivo o media elástica por debajo de la rodilla durante la mayor parte del día y por un periodo lo más largo posible, del orden de uno-dos años.
4. Evitar estar de pie sin moverse o con las piernas flexionadas y evitar cruzar las piernas.
5. Se debe administrar heparina subcutánea tal como se indica en el informe médico adjunto. Puede inyectársela usted mismo o un familiar según las instrucciones al dorso. Si no se ve capacitado para ello, avise a la enfermera de su centro de salud.
6. Si se le ha prescrito anticoagulantes orales deberá tomarlo todos los días a la misma hora. Debe evitar el uso de antiinflamatorios y seguir las recomendaciones de su médico de Atención Primaria, consultando con él cualquier cambio de tratamiento.
7. El tratamiento con anticoagulantes orales se prolongará durante 3 a 6 meses
8. Debe realizarse controles de coagulación, mediante el tiempo de protrombina expresado como ratio internacional normalizada (INR) que deberá mantenerse entre 2 y 3 cuando el anticoagulante que está tomando es sintrom* o aldocumar* con la frecuencia que le indique su médico. .
9. Consultar a su médico, al servicio de urgencias del centro de salud o la urgencia hospitalaria si aparece alguno de las siguientes manifestaciones:
 - a. Sensación de falta de aire.
 - b. Dolor en el costado.
 - c. Empeoramiento general.

- d. Pérdida de conocimiento.
- e. Cualquier tipo de sangrado (encías, orina, heces negras, etc.)

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS VENOSOS DE LOS MIEMBROS INFERIORES

SE DEBE EVITAR

- La vida sedentaria, la estancia prolongada de pie o sentado.
- El uso de ropa ceñida y ligaduras en la mitad inferior del cuerpo. El calzado con tacón alto.
- El sobrepeso, alcohol y tabaco.
- Tomar anticonceptivos orales.
- La exposición prolongada al sol y los baños calientes.
- Golpes y rascaduras en el trayecto de las venas y rozaduras por calzado.

ES ACONSEJABLE

- Procurar dormir con las piernas en posición ligeramente elevadas.
- Efectuar baños diarios con agua fría... (10-20 segundos en cada pierna).
- Practicar ejercicios no violentos
- Cambiar como mínimo durante media hora (si bien esto puede variar según la edad del paciente).

Si en su caso fuera posible, el paciente puede practicar los siguientes deportes: natación, ciclismo, yoga.

TERAPIA COMPRESIVA: MEDIAS ELÁSTICAS

Para los problemas venosos es muy aconsejable la terapia compresiva, que tiene como objetivo reducir el edema y mejorar la circulación de retorno.

Para la realización de la terapia compresiva se pueden utilizar medias de compresión elástica o vendas.

Las medias elásticas se caracterizan por tener compresión gradualmente decreciente, máxima en el tobillo y mínima en el muslo.

Es aconsejable el uso gradual de compresión; es decir, empezar por una media de compresión ligera, aumentando progresivamente.

Deben colocarse antes de levantarse o, al menos, inmediatamente después de la ducha, y quitarse por la noche al acostarse.

Durante el verano, la sintomatología de la insuficiencia crónica se agrava y, debido al calor, la media es peor tolerada; sin embargo, es conveniente seguir utilizándola, al menos en las primeras horas de la mañana.

EJERCICIOS FÍSICOS PARA PACIENTES



1. Con la espalda recta, suba los talones, apoyándose en la punta de los pies, unas 20 veces.
(Sentado/a en una silla)

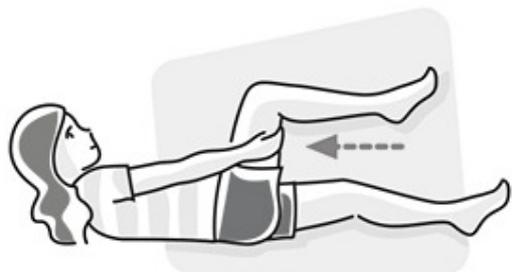


2. Sobre las puntas de los pies descalzos, camine a pequeños pasos durante algunos minutos.

3. En posición “firmes” póngase de puntillas unas 20 veces.



4. Acostado/a levante alternativamente las piernas flexionadas intentando coger con las manos la parte de atrás de la rodilla.



5. Sentado/a dese masajes con agua fría (no helada), partiendo del pié a la rodilla, primero la parte externa y seguidamente la interna.



6. Posición recomendable: encuentre el momento de sentarse, apoyando las pantorrillas con las piernas ligeramente flexionadas.

