

Altres recomanacions per la TVP

- Mitges elàstiques:
 - Ajuden a reduir la inflamació de la cama i milloren la circulació.
 - S'han de portar durant el dia i treure a l'anar a dormir.
 - És recomanable fer-les servir fins a la desaparició dels símptomes.
- No és necessari fer repòs. Pot començar a fer passejades curtes evitant exercicis d'impacte (com córrer, saltar) i progressivament anar recuperant la seva activitat normal.
- Quan estigui estirat o assegut procuri mantenir la cama afectada elevada.
- Eviti estar molta estona dempeus sense moure's ni amb les cames flexionades.

Complicacions de la trombosi venosa

Complicacions de la TVP:

- Síndrome post-trombòtica: un 50% de les persones amb TVP la poden presentar. És la conseqüència del dany que ocasiona el coàgul a les vàlvules de la vena. Símptomes que provoca:
 - Inflamació crònica de la cama afectada
 - Dolor o sensació de pesadesa
 - Descamació o úlceres a la zona afectada
 - Canvi de coloració de la pell
- Tromboembolisme pulmonar: si el coàgul es desprèn i viatja al pulmó.

Complicacions del TEP:

- Hipertensió pulmonar crònica: el coàgul pot provocar un dany pulmonar a llarg termini que pot fer que persisteixin els símptomes. És molt poc probable (1-5% dels pacients amb TEP).
- En aquests casos l'equip medic realitzarà els estudis i el tractament necessaris.

Les persones que han patit una trombosi venosa tenen un risc més alt de patir una nova trombosi en el futur

HA DE PRESTAR ATENCIÓ I SI REAPAREIXEN ELS SÍMPTOMES CONSULTAR EL MÉS AVIAT POSSIBLE

Prevenció de la trombosi venosa

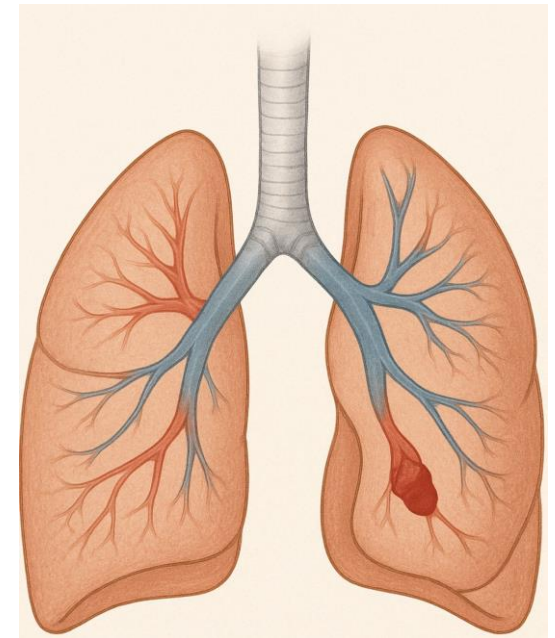
- Mantenir-se actiu
- Portar hàbits de vida saludable
- Evitar el tabac i l'alcohol
- Evitar estar molta estona assegut o dempeus
- Realitzar la prevenció adequada en les situacions de risc trombòtic (hospitalització, cirurgia...)

Si vol saber més sobre la malaltia tromboembòlica venosa i la seva prevenció:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10559638/>

<https://www.worldthrombosisday.org>

<https://youtu.be/kXsIBILrfyE>



INFORMACIÓ SOBRE LA MALALTIA TROMBOEMBÒLICA VENOSA

Informació per al pacient

Què és la malaltia tromboembòlica venosa?

La malaltia tromboembòlica venosa (MTEV) consisteix en la formació d'un coàgul en una vena profunda.

Parlem de trombosi venosa profunda (TVP) quan el coàgul obstrueix una vena de les cames (més freqüent) o dels braços.

Parlem de tromboembolisme pulmonar (TEP) quan el coàgul es desprèn i viatja des de les cames al pulmó.

La MTEV és una situació potencialment greu, per la qual cosa és important realitzar el diagnòstic i instaurar el tractament de la forma més ràpida possible.

En situacions de baix risc el tractament pot ser ambulatori (a casa), mentre que en situacions d'alt risc pot requerir ingrés hospitalari.

Quins són els símptomes de la MTEV?

Trombosi venosa profunda:

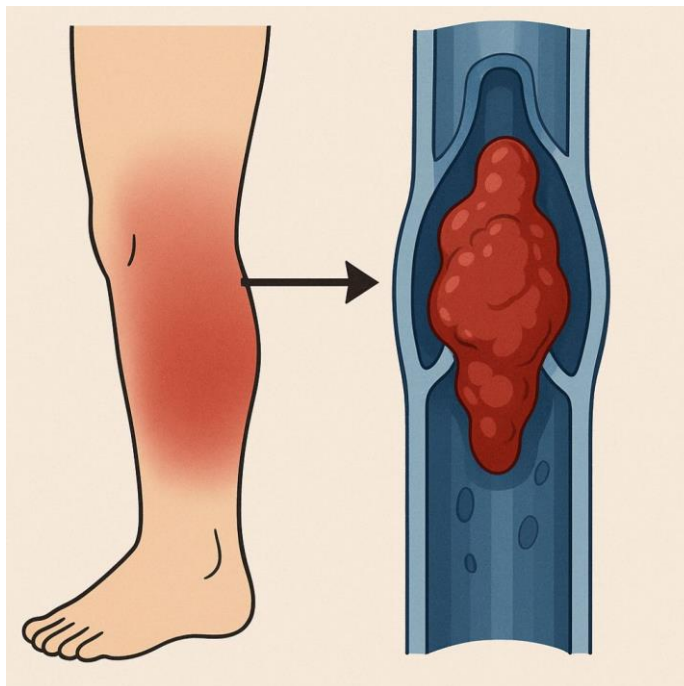
En alguns casos pot no donar símptomes, però els més habituals són:

- Dolor
- Inflamació de tota o d'una part de l'extremitat
- Augment de la temperatura de la cama
- Envermelliment

Tromboembolisme pulmonar:

- Sensació de falta d'aire de forma sobtada
- Dolor al pit
- Tos, esput amb sang o palpitations

Són símptomes poc específics, ja que es poden presentar també en altres malalties.



Factors de risc

Tot i que en ocasions no se n'identifica cap causa, es coneixen diferents factors de risc que s'associen a trombosi venosa. Normalment és la presència de més d'un factor el que contribueix a la trombosi. Els més habituals són:

- Hospitalització durant un temps perllongat
- Cirurgia
- Immobilitat (ex: viatges llargs, repòs per malaltia)
- Edat +60 anys
- Predisposició genètica (història familiar)
- Càncer i el seu tractament
- Tractament hormonal amb estrògens (ex: anticonceptius orals o tractament hormonal substitutiu en la menopausa)
- Obesitat
- Tabac
- Gestació i puerperi (6 setmanes postpart)
- Ús de catèters venosos centrals

Tractament

Objectius

1. Evitar que el coàgul es faci més gran
2. En el cas de la TVP evitar que el coàgul es desprengui i passi als pulmons
3. Reduir les possibilitats que es torni a produir una nova trombosi venosa

Tractament farmacològic

- El tractament es basa en l'anticoagulació amb medicaments que allarguen el temps que la sang triga a coagular-se, la qual cosa redueix el risc que es formin coàguls.
- Disposem de diferents fàrmacs anticoagulants:
 - Heparines: injeccions subcutànies.
 - Fàrmacs orals: fàrmacs antivitaminà K (Sintrom) i anticoagulants orals d'acció directa.
- És habitual iniciar el tractament amb heparina i continuar posteriorment amb un anticoagulant oral.

El tipus de tractament anticoagulant i la seva durada dependran del context de cada pacient (però mínim 3 – 6 mesos)