

Otras recomendaciones TVP

- Medias elásticas:
 - Ayudan a reducir la inflamación de la pierna y mejoran la circulación
 - Se tienen que llevar durante el día y se las tiene que quitar cuando se vaya a dormir
 - Es recomendable usarlas hasta que desaparezcan los síntomas
- No es necesario realizar reposo, puede empezar a dar paseos cortos evitando ejercicios de impacto (como correr, saltar) y progresivamente ir recuperando su actividad normal
- Mientras esté estirado o sentado procure mantener la extremidad afectada elevada
- Evite estar mucho rato de pie sin moverse ni con las piernas flexionadas

Complicaciones de la trombosis venosa

Complicaciones de la TVP:

- Síndrome post-trombótico: un 50% de las personas con TVP lo pueden presentar como consecuencia del daño que ocasiona el coágulo en las válvulas de la vena

Síntomas del síndrome post-trombótico:

- Inflamación crónica de la pierna afectada
 - Dolor o sensación de pesadez
 - Descamación o úlceras en la zona afectada
 - Cambio de coloración de la piel
- Tromboembolismo pulmonar si el coágulo se desprende y viaja al pulmón

Complicaciones del TEP:

- Hipertensión pulmonar crónica: el coágulo puede provocar un daño pulmonar a largo plazo que puede hacer que persistan los síntomas. Es muy poco probable (1-5% de los pacientes con TEP).
- En estos casos su médico realizará los estudios y el tratamiento necesarios

Las personas que han padecido una trombosis venosa tienen mayor riesgo de sufrir una nueva trombosis en el futuro

HA DE PRESTAR ATENCIÓN Y SI REAPARECEN LOS SÍNTOMAS DEBEN CONSULTAR LO ANTES POSIBLE

Prevención de la trombosis venosa

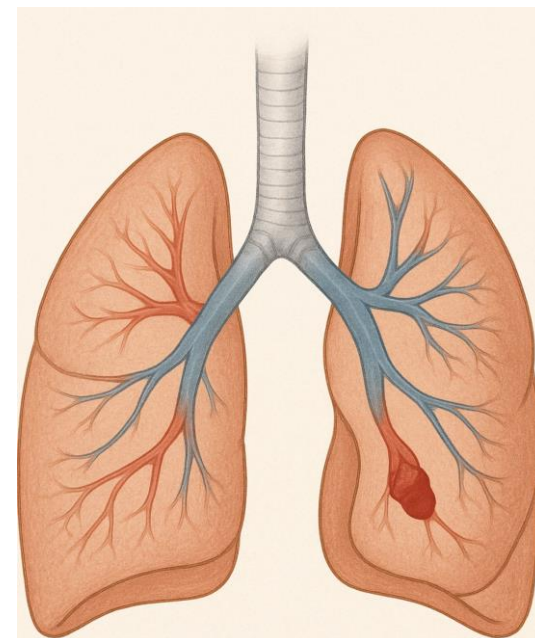
- Mantenerse activo
- Llevar unos hábitos de vida saludable
- Evitar el tabaco y el alcohol
- Evitar estar mucho rato sentado o de pie
- Realizar la prevención adecuada en las situaciones de riesgo trombótico (hospitalización, cirugía, ...)

Si quiere saber más sobre la enfermedad tromboembólica venosa y su prevención:

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

<https://www.worldthrombosisday.org>

<https://youtu.be/kXslBLrfeE>



INFORMACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD TROMBOEMBÓLICA VENOSA

Información para el paciente

¿Qué es la enfermedad tromboembólica venosa?

La enfermedad tromboembólica venosa (ETEV) consiste en la formación de un coágulo en una vena profunda.

Hablamos de trombosis venosa profunda (TVP) cuando el coágulo obstruye una vena de las piernas (más frecuente) o de los brazos.

Hablamos de tromboembolismo pulmonar (TEP) cuando el coágulo se desprende y viaja desde las piernas al pulmón.

La ETEV es una situación potencialmente grave, por lo que es importante realizar el diagnóstico e instaurar el tratamiento de la forma más rápida posible.

En situaciones de bajo riesgo el tratamiento se puede iniciar de forma ambulatoria y en situaciones de alto riesgo puede ser necesario el ingreso hospitalario.

¿Cuales son los síntomas de la ETEV?

Trombosis venosa profunda:

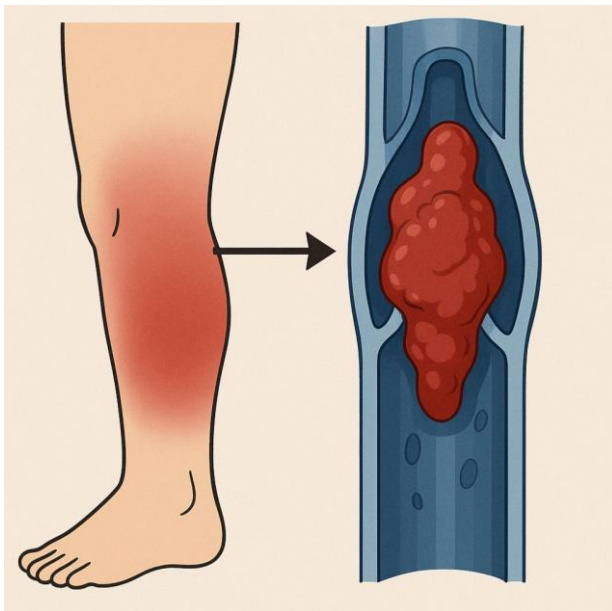
En algunos casos pueden no dar síntomas, pero los más habituales son:

- Dolor
- Inflamación de toda o de parte de la extremidad
- Aumento de la temperatura de la pierna
- Enrojecimiento

Tromboembolismo pulmonar:

- Sensación de falta de aire de forma súbita
- Dolor en el pecho
- Tos, esputo con sangre o palpitaciones

Son síntomas poco específicos ya que se pueden observar también en otras enfermedades



Factores de riesgo

Aunque en ocasiones no se identifica ninguna causa, se conocen diferentes factores de riesgo que se asocian a trombosis venosa. Normalmente es la presencia de más de un factor lo que contribuye a la trombosis. Los más habituales:

- Hospitalización por un tiempo prolongado
- Cirugía
- Inmovilidad (ej: viajes largos, reposo por enfermedad)
- Edad +60 años
- Predisposición genética (historia familiar)
- Cáncer y su tratamiento
- Tratamiento hormonal con estrógenos (ej: anticonceptivos orales o tratamiento hormonal sustitutivo en la menopausia)
- Obesidad
- Tabaco
- Gestación y puerperio (6 semanas post-parto)
- Uso de catéteres venosos centrales

Tratamiento

Objetivos

1. Evitar que el coágulo crezca
2. En el caso de la TVP evitar que el coágulo se desprenda y pase a los pulmones
3. Reducir las posibilidades de que se vuelva a producir una nueva trombosis venosa

Tratamiento farmacológico

- El tratamiento se basa en la anticoagulación con fármacos que alargan el tiempo en que la sangre tarda en coagularse, reduciendo así el riesgo de que se formen coágulos
- Existen diferentes fármacos anticoagulantes:
 - Heparinas: inyecciones subcutáneas
 - Fármacos orales: fármacos antivitaminas K (Sintrom) y anticoagulantes orales de acción directa
- Es habitual iniciar el tratamiento con heparina i continuar posteriormente con un anticoagulante oral

El tipo de tratamiento anticoagulante y su duración dependerá del contexto de cada paciente (pero mínimo 3 – 6 meses)