

Su guía para evitar y tratar la formación de coágulos



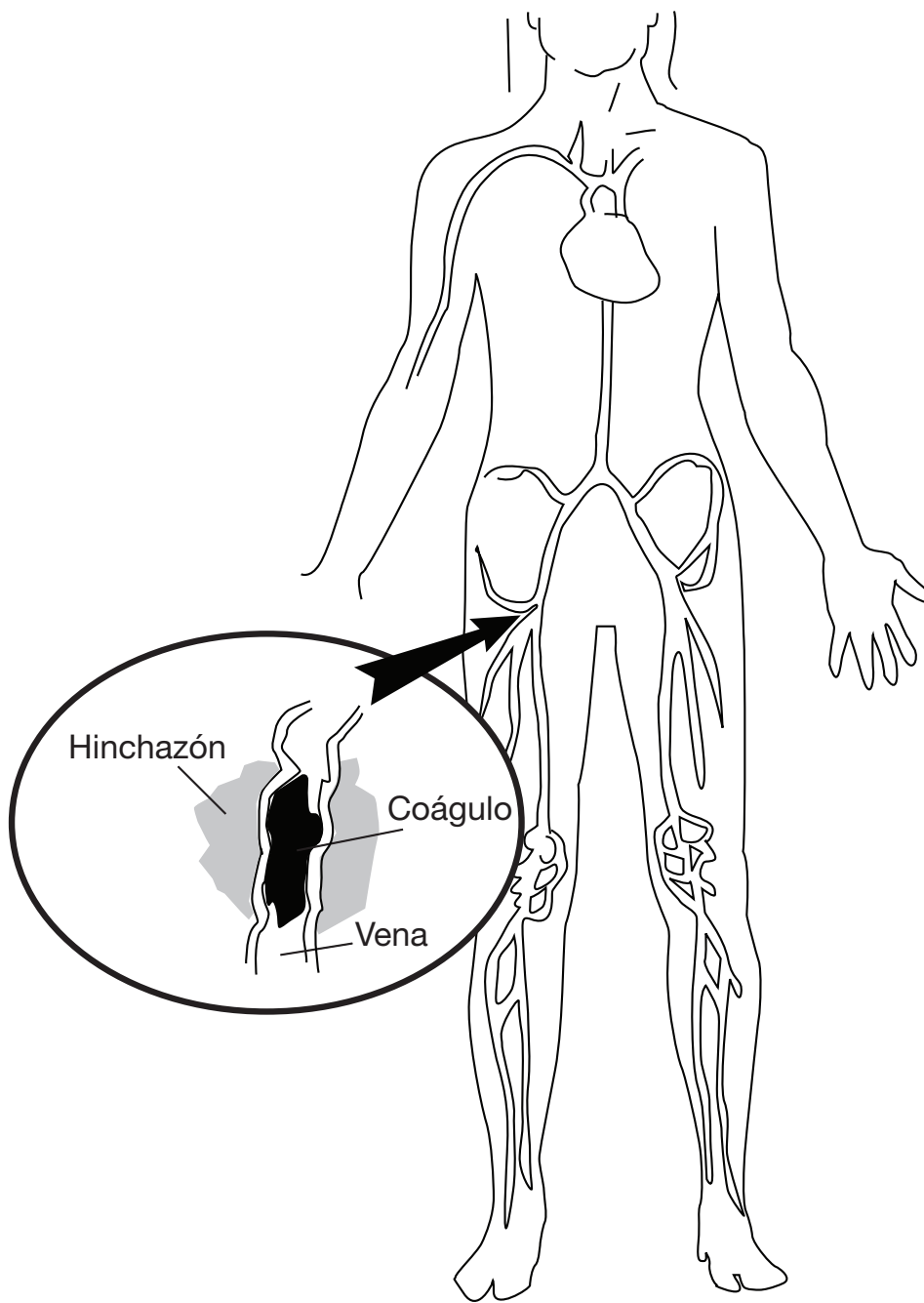
U.S. Department of Health and Human Services

Agency for Healthcare Research and Quality
540 Gaither Road
Rockville, MD 20850



Agency for Healthcare Research and Quality
Advancing Excellence in Health Care • www.ahrq.gov

AHRQ Pub. No. 09-0067-C
May 2009



Los coágulos pueden formarse en cualquier vena profunda del cuerpo. Se forman con mayor frecuencia en las piernas, los brazos o las ingles.

Introducción

Los coágulos (llamados también émbolos o trombos), causantes de trombosis venosa profunda, afectan con mayor frecuencia a personas que no pueden moverse libremente o que experimentaron recientemente una operación quirúrgica o una lesión. La presencia de coágulos es un problema grave. Es importante conocer sus signos y recibir tratamiento inmediatamente. Este folleto le indica las formas de evitar y tratar los coágulos.



Recordatorios:

- Llame a su médico* si tiene alguna pregunta.
- El número de teléfono de su médico es:



Causas de la formación de coágulos

Los coágulos pueden formarse si uno pasa mucho tiempo sin moverse. También puede formarse un coágulo si usted:

- Fue operado recientemente.
- Tiene 65 años o más.
- Toma hormonas, especialmente como método anticonceptivo. (Consulte a su médico al respecto.)
- Ha tenido cáncer o se está tratando contra el cáncer.
- Se rompió un hueso (cadera, pelvis o pierna).
- Tiene un chichón o moretón grande.
- Es obeso.

*En este folleto, el término “médico” se usa indistintamente para referirse al médico, la enfermera, el asistente médico, la enfermera clínica, el farmacéutico u otro profesional de salud.

- Pasa mucho tiempo en cama o en una silla.
- Tuvo un infarto cerebral (embolia o derrame) o está paralizado.
- Un médico le colocó un puerto especial para administrar medicamentos.
- Tiene venas varicosas o enfermas.
- Tiene problemas del corazón.
- Ya antes tuvo coágulos (trombosis, embolia, derrame).
- Un familiar suyo ha tenido problemas de coágulos.
- Ha hecho un viaje largo (de más de una hora) en auto, avión, autobús o tren.

¿Está usted en riesgo?

- Algunas personas están más propensas a formar coágulos. Consulte a su médico para saber si usted está en riesgo.

Síntomas de la presencia de un coágulo

Es posible que se le haya formado un coágulo si ve o siente:

- Una hinchazón nueva en un brazo o pierna.
- Enrojecimiento de la piel.
- Dolorimiento o dolor en su brazo o pierna.
- Un punto caliente en una pierna.

¡Importante!

- Si cree tener un coágulo, ¡llame a su médico o vaya inmediatamente a un servicio de emergencias!



Los coágulos pueden ser peligrosos. Los que se forman en las venas de las piernas, brazos o ingles pueden desprenderse y desplazarse a otras partes del cuerpo, como serían los pulmones. La presencia de un coágulo en los pulmones se denomina embolia pulmonar. Si ésta llega a ocurrir, puede poner su vida en peligro. Vaya a un servicio de emergencias o llame al 911.

La aparición repentina de alguno de los siguientes síntomas indica la probable presencia de un coágulo en los pulmones:

- Dificultad para respirar.
- Dolor de pecho.
- Latidos cardiacos rápidos.
- Desmayos.
- Fiebre leve.
- Tos, con o sin sangre.



Cómo evitar la formación de coágulos

Para ayudar a evitar la formación de coágulos, procure:

- Usar ropa, calcetines o medias holgadas.
- Levantar las piernas 15 cm (6 pulgadas) por arriba del corazón, de vez en cuando.
- Usar medias especiales (llamadas medias de compresión), si su médico las receta.
- Hacer los ejercicios que le indique su médico.
- Cambiar de posición a menudo, sobre todo en viajes largos.
- No mantenerse de pie ni sentado más de 1 hora seguida.
- Comer menos sal.

- No golpearse ni lastimarse las piernas y evitar cruzarlas.
- No ponerse almohadas bajo las rodillas.
- Elevar la parte de los pies de la cama entre 10 y 15 cm (4 a 6 pulgadas), poniéndole abajo bloques o libros.
- Tomar todos los medicamentos que el médico le recete.

¡Manténgase activo!

- La actividad y la movilidad constante pueden ayudar a evitar la formación de coágulos.



Tratamiento de los coágulos

Si le diagnosticaron un coágulo, su médico puede darle medicamentos para tratarlo. Este tipo de medicamentos se llama diluyentes de la sangre o anticoagulantes. Por lo general, su médico le pedirá que siga este plan de tratamiento:

- La primera semana se le administrará un medicamento llamado heparina, que actúa rápidamente. Este medicamento se inyecta debajo de la piel. Usted puede aprender a aplicarse estas inyecciones, o un familiar o amigo hacerlo por usted.
- También empezará a tomar Coumadin® (nombre genérico: warfarina), en pastillas.
- Después de una semana de recibir inyecciones y pastillas, dejará de aplicarse las inyecciones.
- Seguirá tomando las pastillas de Coumadin®/warfarina durante 3 a 6 meses o más.

Efectos secundarios de los anticoagulantes

Los anticoagulantes (diluyentes de la sangre) pueden tener efectos secundarios. El sangrado es el problema más frecuente. Su médico lo vigilará cuidadosamente. Si nota algo extraño que parezca causado por el medicamento, llame a su médico.

¿Su sangrado es muy abundante?

- Si cree estar sangrando demasiado, llame a su médico o acuda al servicio de emergencias más próximo. Explíqueles que lo están tratando con anticoagulantes. Y dígales qué medicamentos toma.

Glosario

| Término | Significado |
|-------------------------------|--|
| Anticoagulante | Medicamento que diluye la sangre |
| Coágulo | Sangre que se cuaja o se hace sólida |
| Diluyente de la sangre | Otro nombre de los anticoagulantes, medicamentos que evitan que la sangre se coagule |
| Coumadin®/warfarina, heparina | Tipos de medicamentos que impiden que la sangre se coagule |
| Trombosis venosa profunda | Formación de un coágulo en las venas de las piernas, brazos o ingles |
| Embolia pulmonar | Entrada de un coágulo en los pulmones |
| Venas varicosas | Venas hinchadas, más comunes en las piernas |

Cómo pedir los folletos de AHRQ

Si desea obtener más ejemplares de este folleto, escriba a AHRQ Publications Clearinghouse, a la dirección electrónica AHRQPubs@ahrq.hhs.gov, o llame sin costo al 800-358-9295.

Si desea conocer otros materiales para el consumidor, visite la página web de AHRQ, www.ahrq.gov/consumer.

Este folleto está basado en una publicación creada por Ann Wittkowsky, Pharm.D., Brenda K. Zierler, Ph.D., R.N., R.V.T., y el V.T.E. Safety Toolkit Team de la Universidad de Washington, Seattle, según contrato con la Agency for Healthcare Research and Quality número U18 HS015898-01.

Este folleto es de dominio público y puede utilizarse e imprimirse sin autorización especial. Se agradecerá citar el nombre de la agencia.