

Prevención de coágulos sanguíneos en casa

Ejercicios para el tobillo y compresión para reducir el riesgo de formación de coágulos sanguíneos después de la cirugía.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Los coágulos sanguíneos en las venas de las piernas (trombosis venosa profunda o TVP) se mencionan con frecuencia tras cirugías de cadera y rodilla. El riesgo después de una cirugía de miembro superior es mucho menor, pero no nulo: el uso de un cabestrillo y la reducción de la actividad habitual son suficientes para elevarlo ligeramente. Algunos hábitos sencillos en casa ayudan a mantener ese riesgo en los niveles adecuados.

¿Por qué la cirugía de miembro superior sigue conllevando cierto riesgo?

Tras una cirugía de hombro o codo, durante la primera o segunda semana suele haber una disminución de la movilidad. Es posible que duerma sentado en una silla, camine menos y evite salidas prolongadas. Permanecer sentado reduce el flujo sanguíneo en las venas de las piernas, y eso es lo que aumenta la probabilidad de formación de coágulos.

Existen varios factores que incrementan aún más este riesgo basal: antecedentes de TVP o embolia pulmonar, antecedentes familiares de coágulos, el uso de píldoras anticonceptivas orales o terapia de reemplazo hormonal, viajes largos recientes, el hábito de fumar, la obesidad y ciertas enfermedades como el cáncer y la enfermedad inflamatoria intestinal. Si alguno de estos factores le aplica, es posible que su cirujano le haya recomendado específicamente tomar medicamentos anticoagulantes o aplicar inyecciones; siga dichas indicaciones al pie de la letra.

Qué puede hacer cada día

La mayoría de los pacientes no necesitan medicación anticoagulante tras una cirugía de extremidad superior. Los hábitos protectores que se detallan a continuación suelen ser suficientes:

- **Siga caminando.** Cinco caminatas cortas por la casa son mejores que una sola larga. Procure moverse cada hora mientras esté despierto, aunque sea solo para ir a por agua.
- **Mueva los tobillos con frecuencia.** Mientras está sentado, levante y baje los dedos de los pies veinte veces cada hora. Esto ayuda a expulsar la sangre de las venas de la pantorrilla.
- **Beba agua.** Dos litros al día. La deshidratación hace que la sangre se vuelva más espesa; los analgésicos y la disminución del apetito hacen que beba menos de lo habitual.
- **No se siente con las piernas cruzadas durante largos periodos**, ni en sillones reclinables donde las rodillas sufran mucha presión.
- **Evite los vuelos de larga duración** durante al menos dos semanas después de una cirugía mayor, si es posible. Si tiene que volar, camine por el pasillo cada hora y use medias de compresión.

Fumar aumenta enormemente el riesgo de formación de coágulos; si ha dejado de fumar para la operación, esta es una excelente oportunidad para seguir así.

Señales de alerta – llámenos o acuda a urgencias

- **Una pantorrilla se vuelve dolorosa, hinchada, caliente o roja** en comparación con la otra
- **Dificultad respiratoria repentina, dolor torácico o tos con sangre:** acuda de inmediato a urgencias, ya que podría tratarse de un coágulo en el pulmón (embolia pulmonar)
- **Mareos o desmayos** junto con cualquiera de los síntomas anteriores

No espere a su cita de seguimiento si presenta alguno de estos síntomas. Si se tratan a tiempo, los coágulos sanguíneos son muy manejables; si se dejan sin tratamiento, pueden volverse peligrosos.