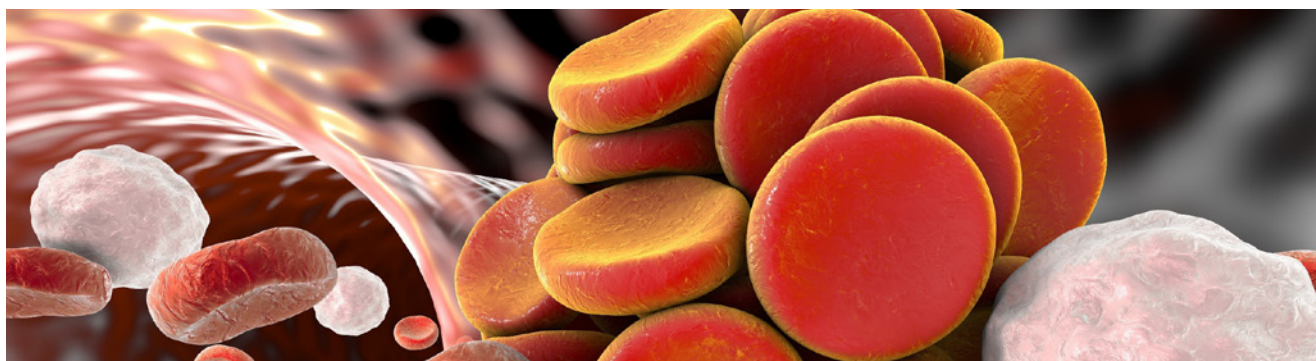


10 consejos para evitar la trombofilia



- 1 Infórmate y conoce tus antecedentes familiares y genéticos.**

Si tu intención es comenzar a utilizar medicamentos anticonceptivos orales, es preciso que conozcas tu historia familiar y si ha habido problemas de coagulación previos. Incluso puede ser interesante, si tu médico lo recomienda, realizarte un estudio genético, para saber si existe alguna mutación causante de trombofilia o establecer tu vulnerabilidad al desarrollo de trombos, con el fin de evitar la toma de estos fármacos.
- 2 Chequea tu salud si estás pensando en quedarte embarazada.**

De cara a un posible embarazo, es importante conocer si presentas algunas de las mutaciones típicas de la trombofilia o un tipo especial de enfermedad autoinmune o inflamatoria.
- 3 Conoce los riesgos de la medicación hormonal.**

Si recibes tratamiento hormonal para el cáncer de mama o tratamientos hormonales sustitutivos para la menopausia, debes conocer que existe más riesgo de sufrir trombosis venosa profunda. Infórmate de los síntomas que la delatan.
- 4 Toma precauciones tras una operación.**

Toda situación de reposo prolongado en cama debe acompañarse de medidas que eviten la formación de trombos, como puede ser la administración de heparina u otros fármacos anticoagulantes.
- 5 No permanezcas mucho tiempo sin moverte.**

Siempre es recomendable evitar la inmovilidad prolongada en caso de viajes o jornadas de trabajo, pero aún lo es más si presentas trombofilia o trastornos en la coagulación.
- 6 Consulta a tu farmacéutico sobre soluciones que mejoren el retorno venoso.**

Pregunta a tu farmacéutico sobre medias de compresión para las piernas, ya que pueden ser de gran utilidad para mejorar el retorno venoso.
- 7 Controla tu peso.**

La obesidad es un factor de riesgo de este problema, por lo que es recomendable que te mantengas en un peso adecuado a tus características físicas.
- 8 No fumes.**

Evita el consumo de tabaco, porque se asocia con mayores problemas de formación de trombos y sus posibles complicaciones.
- 9 Vigila los posibles golpes en las piernas.**

Presta atención si has sufrido recientemente alguna lesión traumática en las piernas, ya que pueden iniciar la formación de un trombo, especialmente en personas con factores de riesgo como edad avanzada o sobrepeso.
- 10 Ante la mínima señal de alarma, acude a tu médico.**

Si padeces trombofilia, así como si presentas factores de riesgo para la formación de trombos, consulta urgentemente a tu médico en caso de que tras una inflamación en la pierna, desarrolles dolor torácico, falta de respiración o síntomas similares a la ansiedad.