

8 consejos para prevenir la trombosis



- 1 Intenta no permanecer inmóvil largos periodos de tiempo.**

Tras una cirugía o un reposo largo en cama, trata de levantarte y ponerte en marcha cuanto antes, pues la inmovilización aumenta el riesgo de trombosis venosa profunda. De hecho, cuando viajes, muévete cada cierto tiempo. Si vas en coche, intenta realizar descansos cada una o dos horas y camina un poco. Si viajas en avión o tren, procura levantarte de vez en cuando y camina por el pasillo. Si te desplazas en otros medios de transporte donde levantarse no es posible, ejercita los músculos de la parte inferior de tus piernas: sube y baja los talones sin despegar los pies del suelo y luego levanta los dedos de los pies manteniendo los talones sobre este.
- 2 Procura dormir con las piernas en posición ligeramente elevadas.**

Para ello, puedes elevar las patas o la parte trasera de la cama, al menos unos 15 cm para acelerar la circulación de retorno.
- 3 Cuida tu peso.**

El sobrepeso y la obesidad aumentan la presión en las venas de la pelvis y de las piernas, por lo que es muy importante evitarlo. Para ello, cuida tu alimentación y realiza ejercicio físico de manera regular.
- 4 Bebe agua en la cantidad adecuada para ti.**

Una hidratación deficiente aumenta la viscosidad sanguínea y, por tanto, el riesgo de que se forme un coágulo.
- 5 Mantente activo.**

Practicar ejercicio de manera regular estimula la circulación, lo que reduce el riesgo de que se formen coágulos. Sobre todo, haz lo posible por llevar a cabo ejercicios en los que se contraiga la musculatura de las piernas. Estos son especialmente importantes para las personas que permanecen sentadas durante largos periodos de tiempo o viajan a menudo.
- 6 Deja el tabaco.**

El tabaco interfiere en la coagulación y la circulación del flujo sanguíneo, por lo que aumenta el riesgo de trombos.
- 7 Si has tenido coágulos previamente, examina regularmente tus piernas.**

Busca señales como hinchazón, dolor, calor o enrojecimiento. Si detectas alguno de estos signos, acude de inmediato al médico.
- 8 Consulta a tu farmacéutico para que te aconseje sobre el uso de medias de compresión.**

Las medias de compresión elástica pueden utilizarse tanto en la prevención como en el tratamiento agudo de la trombosis venosa, ya que favorecen y aceleran el retorno de la sangre, gracias a la presión suave de abajo arriba que ejercen.