COÁGULO TARJETA DE ALERTA

¿QUÉ ES UN COÁGULO?

Es la formación de un coágulo dentro del vaso sanguíneo, normalmente en la pierna, el cual se puede expandir hacia los pulmones. Esto puede llegar a ser crítico.

60% de los coágulos ocurren en **HOSPITALES** o dentro de los **90 DÍAS** siguientes a la hospitalización.

Los coágulos en sangre pueden ser peligrosos, pero hay tratamientos efectivos para tratarlos y ayudar a su prevención

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE COÁGULOS EN LA SANGRE

- Inflamación o dolor en una pierna o brazo
- Calor al tacto o enrojecimiento en la pierna o el brazo
- Falta de aliento o respiración agitada
- Dolor de pecho (Particularmente al respirar hondo)
- Toser o toser sangre

Si tienes uno o más de estos síntomas, podrías tener un coágulo y necesitarías tratamiento urgente

TARJETA DE ALERTA DE COÁGULOS EN SANGRE

¿Estoy en riesgo?

¿CÓMO PUEDO AYUDARME A MÍ MISMO?

- Consulta a tu médico para conocer el nivel de riesgo de padecer coágulos en la sangre, especialmente si perteneces a alguno de los grupos de alto riesgo de la derecha
- Camina y muévete lo más que puedas
- Bebe mucho líquido
- Si te recetan medias elásticas o cualquier tipo de medicina para prevenir o tratar los coágulos sigue las instrucciones correctamente.
- Recuerda que la aparición de un coágulo en las venas es más probable hasta 90 días <u>después</u> de estar en el hospital
- Si padeces cualquier síntoma de coágulos en la sangre, acude **inmediatamente** a asistencia médica.

¡Tienes más riesgo de padecer un coágulo en el **HOSPITAL** que en un **AVIÓN!**

PODRÍAS ESTAR EN ALTO RIESGO SI:

- estás ingresado/a en un hospital y durante los 90 días siguientes al alta
- padeces cáncer o estás recibiendo un tratamiento para este
- estás embarazada o has dado a luz en las últimas 6 semanas
- pierdes tu movilidad (más de 3 días en cama / viajar sin parar por más de 6 horas / una pierna en escayola)

LOS RIESGOS PODRÍAN AUMENTAR SI:

- tú o un familiar padecieron un coágulo anteriormente.
- has sido operado/a en los últimos 90 días.
- padeces trombofilia (ser propenso a coágulos)
- tomas píldoras anticonceptivas o TRH
- padeces una enfermedad cardiaca, pulmonar o inflamatoria
- tienes más de 60 años o tienes sobrepeso
- padeces de varices que se vuelven rojas y dolorosas