

# RECOMENDACIONES TRAS UNA CON TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA AL ALTA HOSPITALARIA

---

- Realizar reposo relativo (cama-sillón-servicio) durante las primeras 48h. Elevar el miembro afecto mientras se encuentre tumbado o sentado, incluyendo el sueño.
- Comenzar con movilización y deambulación precoz. Evitar estar de pie demasiado tiempo.
- Se aconseja el uso de medias de compresión media/fuerte. Colocárselas al despertar y retirar al acostarse.
- Recomendable aplicar agua fría en las piernas cuando realicemos la ducha o baño, durante 10-30 segundos.
- Realizar ejercicio diario de bajo impacto, como caminar, natación, yoga, ciclismo; siempre que no haya contraindicaciones y en base a sus limitaciones.
- Deberá seguir el tratamiento prescrito al alta: analgésicos y anticoagulación.
- Respecto a los analgésicos, evitar si es posible el uso de antiinflamatorios. Mejor paracetamol o metamizol, si no existen contraindicaciones para su uso.
- Respecto a los anticoagulantes, intentar siempre su administración o toma a la misma hora. Si existen dudas en el caso de la administración subcutánea de heparina, consultar con enfermería de su centro de salud.
- Ante cualquier fenómeno adverso acudir a Urgencias: dificultad respiratoria, dolor en el pecho, aumento del tamaño y/o dolor de las piernas, sangrado a cualquier nivel (heces, orina, encías, etc.), pérdida de conocimiento, deterioro del estado general.
- Deberá seguir controles por su Médico de Familia y el profesional médico hospitalario al que le hayan derivado: Hematología, Medicina Interna, etc.
- Evitar: Vida sedentaria, sobrepeso, alcohol, tabaco, valorar no usar anticoncepción oral, exposición prolongada al calor (exposición solar, baños calientes), calzado o ropa ajustada que ocasionen compresión en zonas localizadas de las piernas.

*Dr. Luis Muñoz Olmo*

*Residente Medicina Familiar y Comunitaria*

*NC: 11/8792*

*Secretario Grupo de Trabajo Medicina Basada en la Evidencia (SEMERGEN)*

*Revisado por equipo médico Pacientessemergen*