



Reunión semanal sobre seguridad

Prevención de los Coágulos de Sangre

Con las vacaciones a la vuelta de la esquina, es probable que viajemos mucho y, por supuesto, viajar a menudo incluye estar sentados durante períodos de tiempo esperando además de conducir o volar a nuestros destinos. Esto puede aumentar las posibilidades de que desarrollemos una Trombosis Venosa Profunda (TVP).

TVP es un tipo de coágulo de sangre que se forma en una vena grande. Parte del coágulo puede desprenderse y viajar a lugares a los que realmente no queremos que vaya, lugares como los pulmones, causando una obstrucción repentina de las arterias del pulmón, conocida como embolia pulmonar.

Aunque estos tipos de coágulos sanguíneos son raros, son muy graves y pueden causar la muerte. Debemos saber qué medidas podemos tomar para prevenir los coágulos de sangre mientras estamos viajando.

Factores de Riesgo de Coágulos Sanguíneos

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), estar sentado durante mucho tiempo sin levantarse, moverse y caminar puede causar o al menos aumentar la probabilidad de que nuestra sangre se acumule en las venas de nuestras piernas. Esto, por supuesto, puede provocar coágulos de sangre.

Condiciones Subyacentes que Aumentan el Riesgo

Hay muchas afecciones subyacentes que aumentan las probabilidades de que suframos un coágulo de sangre. Debe saber si tiene un o algunos de estos factores de riesgo. Algunas afecciones que aumentan el riesgo de desarrollar un coágulo de sangre incluyen:

- Haber tenido un coágulo de sangre previo;
- Antecedentes familiares de coágulos sanguíneos;
- Trastorno de coagulación conocido;
- Cirugía, hospitalización o lesión reciente;
- Uso de anticonceptivos que contienen estrógeno o terapia de reemplazo hormonal;
- Embarazo actual o reciente;
- Edad avanzada;
- Obesidad;
- Cáncer o tratamiento contra el cáncer, como la quimioterapia; y
- Afecciones médicas graves (por ejemplo, insuficiencia cardíaca congestiva o enfermedad inflamatoria intestinal).

Pasos para Evitar los Coágulos de Sangre Durante los Viajes

Se recomienda aumentar la circulación para evitar la formación de coágulos de sangre durante el viaje. Recuerde lo siguiente:

- Levántese o camine de vez en cuando;
- Seleccione un asiento de pasillo cuando sea posible para que pueda caminar cada 2 o 3 horas;
- Si viaje en automóvil, incluya descansos en su horario de viaje para estirarse y caminar;
- Ejercite los músculos de la pantorrilla y estire las piernas mientras está sentado. Pruebe estos ejercicios la próxima vez que viaje:
 - Suba y baje los talones mientras mantiene los dedos de los pies en el suelo;
 - Suba y baje los dedos de los pies mientras mantiene los talones en el suelo; y
 - Apriete y suelte los músculos de las piernas.
- Hable con su médico sobre el uso de medias de compresión o la toma de medicamentos antes de la salida si tiene factores de riesgo adicionales de coágulos sanguíneos.
- No se recomienda tomar aspirina para prevenir coágulos de sangre cuando se viaja. Si toma aspirina por otros motivos, consulte con su médico.

Reconozca y Trate los Coágulos de Sangre

Es útil conocer los síntomas para que pueda reconocer si desarrolla coágulos de sangre.

Síntomas de la Trombosis Venosa Profunda:

- Hinchazón, dolor o sensibilidad en el área afectada (generalmente la pierna);
- Dolor o sensibilidad inexplicables; y
- Piel enrojecida y caliente al tacto.

Síntomas de la Embolia Pulmonar:

- Dificultad para respirar;
- Latidos cardíacos más rápidos de lo normal;
- Dolor en el pecho que generalmente empeora al toser o respirar profundamente;
- Toser sangre; y
- Aturdimiento o desmayo.

Si tiene síntomas, busque atención médica de inmediato. La detección y el tratamiento temprano de estas afecciones puede prevenir complicaciones y la muerte.

Para diagnosticar una trombosis venosa profunda o una embolia pulmonar, los médicos utilizan una variedad de pruebas que utilizan ecografía, tomografía computarizada o resonancia magnética para buscar coágulos.

Los coágulos de sangre generalmente se tratan con medicamentos o dispositivos que disuelven, rompen, eliminan o capturan el coágulo. Por lo general, los medicamentos se toman durante varias semanas o meses para evitar que se formen más coágulos y para darle al cuerpo la oportunidad de disolver o curar los coágulos existentes.

¡LA FALTA DE EJERCICIO FÍSICO... PUEDE SER SU PEOR VICIO!

Hoja de Registro para Junta de Seguridad

Supervisor:	Asunto:
Local:	Fecha:
Realizada por:	Firma de Instructor:

Nombre (Escriba claramente)	Firma	Comentarios / Preocupaciones de Seguridad / Solicitudes para Formación