

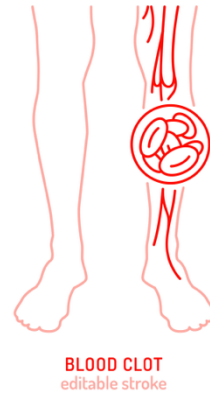


Consejo semanal sobre seguridad

Prevención de los Coágulos de Sangre

Viajamos mucho durante las vacaciones. Viajar a menudo incluye estar sentado por períodos de tiempo, esperar, conducir o volar a nuestros destinos. Según los CDC, el acto de estar sentado durante mucho tiempo sin levantarse y moverse, o caminar, puede aumentar la probabilidad de que la sangre se acumule en las venas de nuestras piernas, lo que provoca coágulos de sangre y trombosis venosa profunda (DVT).

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—es muy grave y puede causar la muerte.



Factores de Riesgo de Coágulos Sanguíneos

Debe saber si tiene uno 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;
- Cirugía, hospitalización o lesión reciente;
- Uso de anticonceptivos que contienen estrógeno o terapia de reemplazo hormonal;
- Embarazo actual o reciente;
- Edad avanzada; y
- Obesidad.

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 hacer lo siguiente:

- Levántese o camine de vez en cuando
- Ejercite los músculos de la pantorrilla y estire las piernas mientras está sentado
- 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.

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