

Para más información  
[www.thrombosis.ie](http://www.thrombosis.ie)

# 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 después 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 cardíaca, pulmonar o inflamatoria
- tienes más de 60 años o tienes sobrepeso
- padeces de varices que se vuelven rojas y dolorosas