

# Trombosis venosa profunda: Prevención durante y después del embarazo

## ¿Qué es la trombosis venosa profunda?

La **trombosis venosa profunda (DVT)** por sus siglas en inglés) es la formación de un coágulo sanguíneo (o **trombo**) en las venas profundas del cuerpo. La mayoría de las DVT se desarrollan en las venas de las piernas.

Las DVT se consideran peligrosas. Si alguna se desprende y viaja a través de los vasos sanguíneos a los pulmones, las consecuencias pueden ser fatales. (Los coágulos desprendidos se conocen como **émbolos** o **embolias**; y si se desplazan hacia los pulmones, se llaman **embolias pulmonares**.) Las DVT se deben tratar de inmediato para evitar una embolia.

## ¿Cuál es la relación entre la DVT y el embarazo?

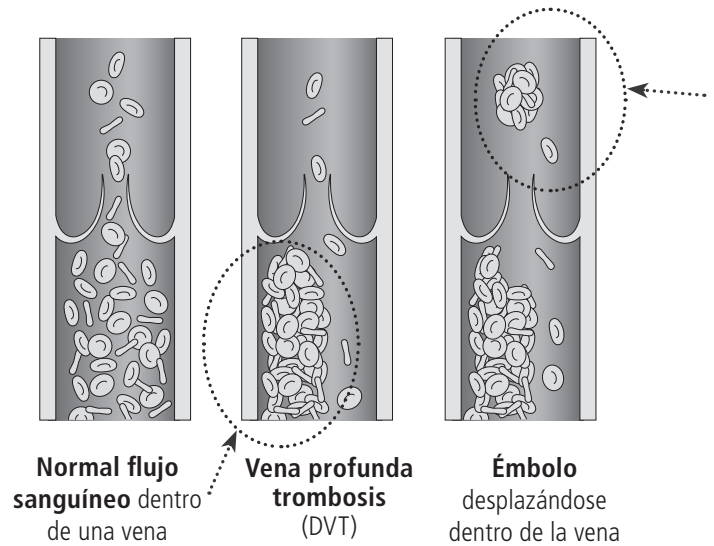
En comparación a cuando usted **NO** está embarazada, su **riesgo de sufrir una DVT es mucho más alto durante el embarazo y las primeras 6 semanas después de dar a luz**. Esto sucede por dos razones principales:

- Es posible que las hormonas presentes en el cuerpo causen que la sangre se coagule con mayor facilidad de lo normal.
- El flujo sanguíneo más lento (debido a la presión ejercida sobre los vasos sanguíneos por un útero que se está expandiendo continuamente, así como por tener menor actividad física), también promueve la coagulación de la sangre.

El **riesgo de sufrir una DVT aumenta aún más si usted está en reposo durante el embarazo, o si se está recuperando de un parto por cesárea**. Las DVT que se convierten en una embolia pulmonar son una de las principales causas de muerte en las mujeres durante el embarazo y el período postparto.

## ¿Qué otros factores aumentan el riesgo de sufrir una DVT?

Las DVT pueden ser causadas por cualquier situación que reduzca la circulación sanguínea o por factores que hagan que la sangre sea más propensa a coagularse. Esto incluye inactividad, cirugías, lesiones y factores hereditarios. Fumar y el exceso de peso u obesidad también incrementan el riesgo de sufrir una DVT.

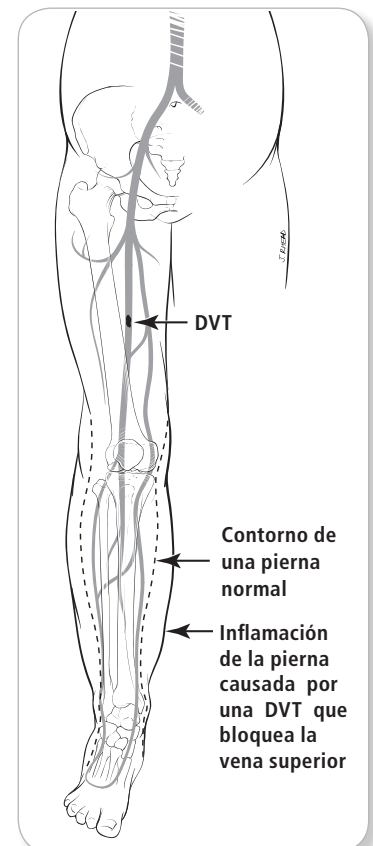


## ¿Cuáles son los síntomas?

Es posible que no se presente ningún síntoma debido a una DVT. En caso de haberlos, podría notarlos en la zona afectada (por lo general en la pierna):

- Dolor en la pierna
- Hinchazón en una pantorrilla, tobillo, pie, o muslo
- Enrojecimiento o sensación de calor en alguna parte de la pierna

A veces los primeros síntomas son causados por una embolia pulmonar. Éstos se enumeran en la siguiente página, en el cuadro titulado “Cuándo es necesario obtener ayuda médica.”



## ¿Cómo puedo prevenir las DVT?

Si usted está en reposo o está recuperándose de una cesárea, su equipo de atención médica podría sugerirle estas medidas preventivas:

- **Dispositivo de compresión secuencial (SCD por sus siglas en inglés).** Este aparato ayuda a prevenir las DVT mediante secuencias de compresión suave en las piernas. Esto acelera la circulación sanguínea de las venas. Asegúrese de que el SCD esté colocado en sus piernas y que esté encendido mientras a usted está guardando reposo en cama. Es posible que el dispositivo le parezca un poco ruidoso y caliente al tacto, ¡pero es importante que lo utilice!
- **Medicamentos.** Es posible que necesite tomar un medicamento anticoagulante (“adelgazador de la sangre”). Tal medicamento ayuda a prevenir la formación de coágulos o su aumento de tamaño.

**Todas las mujeres embarazadas y en postparto deben seguir las siguientes medidas generales para prevenir DVT:**

- Si tiene que permanecer sentada durante mucho tiempo, estire las piernas y los pies cada 20 minutos. Levántese y camine cada hora. (NOTA: esto no aplica para mujeres que están en reposo).
- Beba abundantes líquidos.
- Siga el consejo de su médico o partera sobre el ejercicio y los cambios en su estilo de vida, tales como dejar de fumar.
- Acuda a todas las consultas programadas con su médico o partera.

Mientras permanezca en cama, utilice el dispositivo de compresión secuencial (SCD) en las piernas.



## ¿Cómo se trata?

La DVT se debe tratar de inmediato. El objetivo es evitar que el coágulo de sangre crezca o se convierta en una embolia. El tratamiento también intenta prevenir que se generen más coágulos sanguíneos. El tratamiento puede incluir medicamentos. Si usted no puede tomar medicamentos, es posible que se le practique un procedimiento para colocarle un filtro en una vena (el filtro podría atrapar al émbolo antes de que llegue a los pulmones). Su médico también podría recomendarle que:

- Use medias elásticas de compresión (medias anti-embolicas, llamadas también medias T.E.D.). Éstas ayudan a reducir la inflamación y a evitar que la sangre se acumule en las piernas.
- Utilice (o siga utilizando) un dispositivo de compresión secuencial como se lo indiquen.
- Eleve la pierna.
- Aplique una almohadilla caliente por veinte minutos cada dos horas.

## Cuándo es necesario conseguir ayuda médica

Durante el embarazo y la recuperación del embarazo, es importante estar alerta a los síntomas de una DVT o una embolia pulmonar.

**Consulte de inmediato a su médico o partera si nota cualquiera de estos síntomas de una DVT:**

- Dolor o sensibilidad en una de las piernas al caminar o estar de pie
- Hinchazón en una pantorrilla, tobillo, pie, o muslo
- Enrojecimiento o sensación de calor en alguna parte de la pierna

*Nota: durante el embarazo y el período postparto, la DVT ocurre más comúnmente en la pierna izquierda. Esté especialmente alerta a cualquier síntoma en la pierna izquierda.*

**Llame al 911 si observa cualquiera de estos signos de embolia pulmonar:**

- Dificultad para respirar que ocurre repentinamente
- Dolor de pecho que empeora al respirar profundamente o al toser
- Tos o vómito con sangre

*Deep Vein Thrombosis: Prevention During and After Pregnancy*