Otras RECOMENDACIONES importantes

A seguir para la prevención de la Trombosis Venosa Profunda son:

- No permanezca mucho tiempo sin moverse.
- Estar sentado durante periodos largos no es recomendable.
- Evite la postura de piernas cruzadas.
- En ocasiones, puede que le recomienden elevar el extremo inferior de la cama, esto permite que cuando esté acostado, las piernas estén más elevadas que el resto del cuerpo.
- Si tiene problemas de circulación en las piernas (varices, piernas hinchadas…) utilice, si su médico se lo aconseja, medias de compresión.

Tras su estancia en el hospital, el médico le ha indicado continuar con la administración de la inyección de heparina de bajo peso molecular.

Esta medicación se administra mediante un pinchazo. A continuación le indicamos de forma gráfica cómo puede aplicar esta inyección.

PRECAUCIONES antes de cada INYECCIÓN

1. Compruebe que la jeringa contiene la **dosis** que su médico le ha indicado.
2. La jeringa viene preparada para usar. NO DEBE ELIMINAR LA BURBUJA DE AIRE, hacerlo aumenta el riesgo de producir hematomas (moratones).
3. Lávese las manos.
4. La inyección se aplica en la cintura abdominal, alternando ambos lados de la misma.

Pasos para la INYECCIÓN

paso 1. Desinfecte la zona de inyección con un algodón impregnado en alcohol de 70º u otro desinfectante.

paso 2. Colóquese en posición adecuada (recostado).

paso 3. Quite el capuchón de la jeringa. Hágalo como muestra la imagen: girando y tirando del mismo suavemente.

paso 4. Tome un pliegue amplio de piel entre los dedos pulgar e índice.

paso 5. Introduzca la aguja verticalmente y en toda su longitud a través del pliegue cutáneo.

paso 6. Mantenga el pliegue cutáneo entre los dedos durante la inyección. Inyecte lentamente.

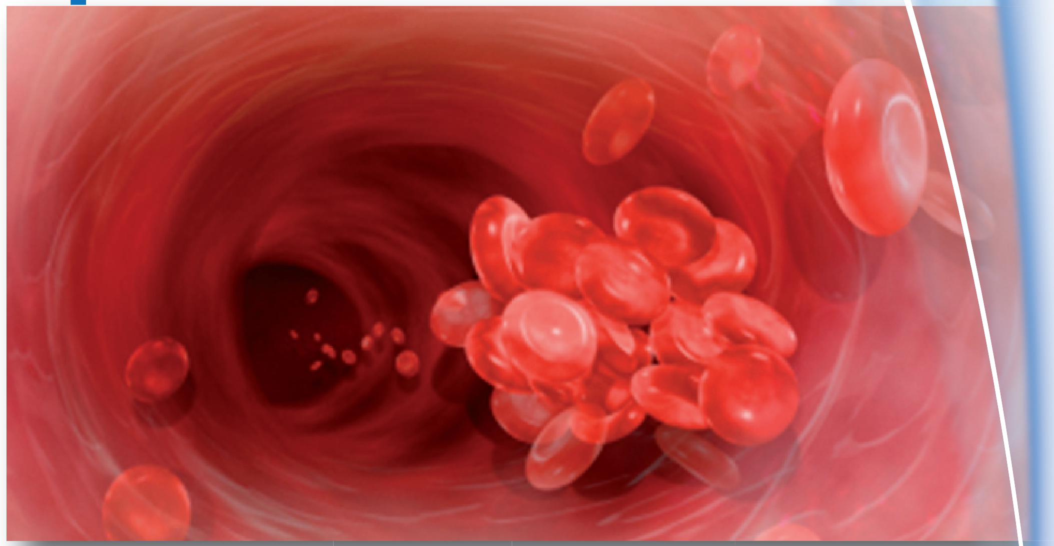
paso 7. Retire la aguja y **NO FROTE LA PIEL TRAS LA INYECCIÓN**, pues existe riesgo de aparición de un hematoma (moratón).

Deseche las jeringas en un recipiente cerrado (bote de cristal…) y una vez haya terminado el tratamiento entregue el bote en la farmacia o en el ambulatorio.

SI TIENE ALGUNA DUDA, PREGÚNTENOS

Osakidetza
DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA
HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

aholkuak TRONBOSI SAKON BENOSOAren prebentziorako



TRONBOSI BENOSO SAKONAren prebentzioan oso garrantzitsua da **tratamenduari kasu egitea**, medikuak agindu duen moduan. Tratamenduaren iraupena eta dosia errespetatu behar dira. Medikuari esan ondorengo sintomaren bat izanez gero:

- Mina besoetan edo hanketan
- Pisu-sentsazioa edo edema hanka edo besoetan
- Ibiltzeko edo besoa mugitzeko zailtasuna
- Beso edo hanketako tenperaturaren igoera
- Hanketako kolorearen aldaketa edota inurridura
- Toraxeko eta arnas aparatuko sintomak (takikardia, palpitazioak, arnasa hartzeko zailtasuna)

Beste AHOLKU garrantzitsu batzuk

Tronbosi Benoso Sakona prebenitzeko, ondorengoak dira:

- Ez egon luzaro mugitu gabe
- Ez egon luzaz eserita
- Ez eseri hankak gurutzatuta
- Komeni da, batzuetan, ohearen oinaldea altxatu-rik edukitzea: era horretan etzatean zangoak gorputza baino gorago gelditzen dira.
- Hanketan zirkulazio txarra izanez gero (barizeak, hankak hazita...), erabil itzazu -medikuaren aholkuz- konpresioko galtzerdiak.

Ospitaleratu ondoren, medikuak esan dizu pisu molekular txikiko heparina injektatzen jarraitu behar duzula.

Injekzio bidez eman beharreko medikazioa da. Ikus ezazu jarraian nola eman behar duzun injekzioa.

INJEKZIOAK eman aurretik EGIN BEHARREKOAK

1. Konproba ezazu xiringak medikuak esandako dosia duela.
2. Xiringa prest dator erabiltzeko. EZ KENDU AIRE-BURBUILA, horrelaxe hematoma (ubeldura) gutxiago izango dituzu.
3. Garbitu eskuak.
4. Injekzioa abdomeneko gerrialdean jartzen da, bi aldeetan txandaka.

INJEKTATZEKO URRATSAK

1. urratsa. Aldea desinfektatu 70º alkoholean edo beste desinfektatzaile batean bustitako kotoi batez.

2. urratsa. Jarrera egokian jarri (erdi etzanda).

3. urratsa. Xiringari kendu estalkia Irudian bezala: jiratuz eta leunki tiratuz.

4. urratsa. Hatz potolo eta erakuslearen artean larruazal-tolestura zabaltxo bat hartu.

5. urratsa. Sartu orratz osoa bertikalean, larruazal-tolesturan zehar.

6. urratsa. Tolestura hatz artean eduki injektatu bitartean. Astiro injektatu.

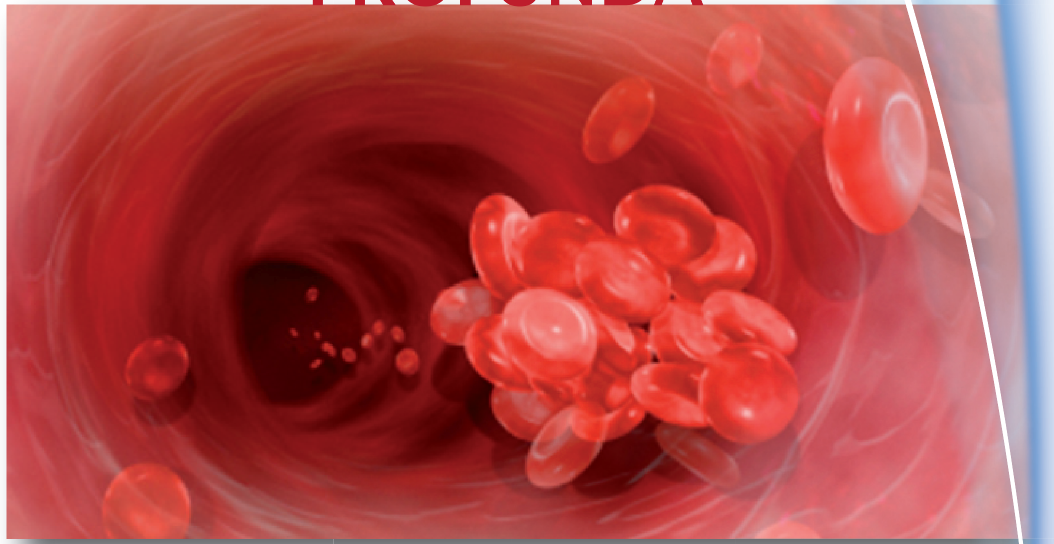
7. urratsa. Kendu orratza eta **EZ IGURTZI LARRUAZALA**, hematomarik ez da sortuko, horrela.

Bota xiringak ontzi itxi batera (kristalezko potea…) eta tratamendua amaitzean eraman ontzia farmazia edo anbulatoriora.

ZALANTZARIK BADUZU, LASAI GALDETU

Osakidetza
DONOSTIA UNIBERTSITATE OSPITALEA
HOSPITAL UNIVERSITARIO DONOSTIA

recomendaciones para la prevención de la TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA



En la prevención de la TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA es muy importante que usted siga el tratamiento tal y como se lo ha indicado el médico. Respete la dosis y duración del mismo. Consulte al médico en caso de que aparezcan los siguientes síntomas:

- Dolor en piernas o brazos
- Sensación de peso o hinchazón en piernas o brazos
- Dificultad para caminar o para mover el brazo
- Aumento de la temperatura en las extremidades
- Cambios en el color de las piernas, sensación de hormigueo
- Síntomas torácicos y respiratorios (taquicardias, palpitaciones, dificultad para respirar)