

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: 2C

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369562**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

PACIENTE CON TROMBOSIS VENOSA PROFUNDA

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

A veces la sangre coagula innecesariamente formándose un coagulo en el interior de los vasos sanguíneos (trombo), bloqueando el flujo sanguíneo y causando inflamación y dolor, a este proceso se le denomina **TROMBOSIS**. Cuando afecta a las venas de las extremidades provoca una trombosis venosa que puede ser profunda o superficial dependiendo de la localización.

Cuando se forma un trombo existe el riesgo de que se fragmente un trozo (émbolo), se desprenda y vaya a alojarse en los pulmones produciendo una embolia pulmonar, complicación más peligrosa y temida de la trombosis venosa profunda.

La trombosis venosa profunda puede producir secuelas pasado un tiempo como el síndrome posttrombótico, patología muy molesta y que supone la segunda causa de baja laboral en los países occidentales.

HÁBITOS, TRATAMIENTO, ENFERMEDADES ANTERIORES

PATRÓN PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

Siga el tratamiento prescrito por su medico:

Medidas físicas:

- Durante su ingreso ha llevado un vendaje compresivo. A partir de ahora deberá colocarse las medias de compresión elástica antes de levantarse, o inmediatamente después de la ducha (tras quince minutos tumbado) y quitarlas al acostarse.
- Mientras en la ortopedia no le den las medias, deberá ir a su Centro de Salud para que le venden las piernas a diario con un vendaje autoadhesivo.
- En verano su médico le recetará unas medias más cortas y las utilizará al menos durante las primeras horas de la mañana.

- Camine el mayor tiempo posible.
- Evite el reposo prolongado.
- Evite estar de pie sin moverse.
- Evite cruzar las piernas.
- Mientras esté en la cama o sentado, deberá tener las piernas elevadas (al menos la afectada).
- Evite ropa ceñida y calzado de tacón alto.

Siga el tratamiento anticoagulante con:

B- Anticoagulantes orales (SINTROM® o ALDOCUMAR®)

- Tome la dosis prescrita y siga las indicaciones según el Servicio de Hematología.
- Tómelo siempre a la misma hora del día (preferentemente a primera hora de la tarde).
- Si se olvida una dosis, no tome el doble al día siguiente.
- Realice los controles analíticos en su Centro de Salud cuando le sea indicado.

C-. Heparina de bajo peso molecular (Clexane®, Hibor®, Innohep®, Fragmin®)

Recuerde la educación sanitaria recibida en la unidad durante su hospitalización y siga estas instrucciones:

- Compruebe que la dosis es la prescrita por su medico.
- Lávese las manos y desinfecte la piel de la zona de inyección, con algodón mojado en alcohol o un antiséptico.
- Espere a que se seque.
- Quite el capuchón de protección de la jeringa precargada girando y tirando suavemente.
- El lugar de la inyección es el tejido que se encuentra bajo la capa externa de la piel (tejido subcutáneo) en la parte de la cintura abdominal y alternando ambos lados de la misma.



- Tome un pliegue amplio de piel entre los dedos pulgar e índice sin oprimir.
- No saque el aire de la jeringa, hacerlo aumenta el riesgo de producir hematomas.
- Introduzca la aguja verticalmente y en toda su longitud a través del pliegue cutáneo.
- Mantenga el pliegue cutáneo durante toda la inyección.
- Inyecte lentamente.
- Después de haber inyectado la solución, retire la aguja, suelte el pliegue cutáneo sin realizar presión en el lugar de punción ni frotar ya que podría producirse un hematoma.
- Deseche la jeringa en un contenedor apropiado.

Importante. No olvide:

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



- Informar a todos los profesionales sanitarios a los que acuda sobre su tratamiento con anticoagulantes.
- En caso de extracción dentaria o intervención quirúrgica, consulte con su hematólogo para retirada de anticoagulantes si procede.

DIETA Y HERIDAS

PATRÓN METABOLICO-NUTRICIONAL.

- Evite la obesidad y sobrepeso.
- Respete la lista de alimentos restringidos que le han dado en la consulta del Sintrom.
- Siga una dieta equilibrada y procure no ganar peso, el sobrepeso es un riesgo de trombosis.
- Puede tomar vino en las comidas (un vaso pequeño) pero descarte las bebidas alcohólicas de alta graduación.
- Evite el tabaco (el tabaco afecta el sistema circulatorio aumentando el riesgo de trombosis y de otras enfermedades).

PATRÓN ELIMINACIÓN.

Prevenga el estreñimiento.

Controle orina y deposiciones a diario (si orina rosado o hace deposiciones negras avise a su medico de cabecera).

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA

PATRÓN ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Realice ejercicio físico de manera regular, camine al menos una hora diaria.
- No ande descalzo para evitar golpes y heridas.
- Evite los deportes violentos o de contacto que puedan ocasionar hematomas o heridas. Vigilar y tratar éstos si apareciesen.

RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO

PATRÓN DESCANSO-SUEÑO.

- No haga ejercicio físico después de la comida y la cena, y descanse 1 hora.
- Descanso nocturno de 8 horas.

DOLOR

PATRÓN COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- Notifique siempre al médico la aparición de fatiga o dolor en el pecho.

¿CÓMO SE SIENTE?

PATRÓN AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL

PATRÓN ROL-RELACIONES.

SEXUALIDAD Y MENSTRUACIÓN

PATRÓN SEXUALIDAD-REPRODUCCIÓN.

- Puede tener una vida sexual plena pero evite las prácticas de riesgo.
- Debe evitar tomar anticonceptivos orales o cualquier tratamiento hormonal.
- Vigile reglas muy abundantes, si fuese así consultar con el médico.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRÓN ADAPTACIÓN-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

VALORES Y CREENCIAS

PATRÓN VALORES-CREENCIAS.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

Notificar a su medico de cabecera o al servicio de urgencias mas cercano si:

- Dolor torácico. (Dolor en el pecho).
- Dificultad respiratoria (Fatiga).
- Signos de sangrado o hematomas múltiples.
- Inflamación de una extremidad.
- Sangrado nasal excesivo.
- Sangrado de encías.
- Sangrado vaginal.
- Cualquier sangrado que le llame la atención.