

El Cuidado de tu Brazo tras Donar Sangre:

Guía sobre Hematomas

Entendiendo el Hematoma



¿Qué es un hematoma?

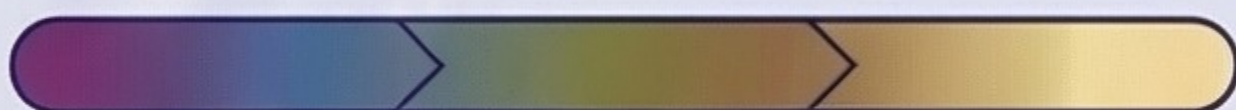
Es una acumulación de sangre (moretón) bajo la piel causada por una filtración desde la vena después de la donación.



Una reacción frecuente e inofensiva

Puede causar hinchazón, dolor o sensibilidad, pero su tamaño no siempre indica gravedad.

Evolución natural



Día 1-3

Día 4-6

Día 7-10

Cambiará de color (púrpura, verde, amarillo) y tardará entre 7 y 10 días en desaparecer por completo.

Tratamiento si aparece el moretón



Aplica frío local

Usa hielo envuelto en un paño durante 15-20 minutos varias veces al día durante las primeras 24 horas para reducir la inflamación.



Elevación y descanso

Si el sitio sangra o duele, eleva el brazo y mantén presión, no levantes peso durante las siguientes 48 horas.



Uso de Thrombocid®

Se recomienda aplicar esta pomada en la zona del hematoma tres veces al día para ayudar a su reabsorción.



Analgésicos recomendados

En caso de dolor, usa paracetamol y evita antiinflamatorios como aspirina o ibuprofeno a menos que lo indique un médico.

Prevención (Primeras 12 horas)



Mantén la presión y el vendaje

No retires el apósito hasta que hayan pasado al menos 4 horas y evita prendas ajustadas en la zona.



Reposo del brazo

No cargues bolsos o mochilas ni realices ejercicio intenso con el brazo puncionado durante 6 a 12 horas.



No dobles el brazo

Evita flexionar el brazo con fuerza inmediatamente después de la punción para no aumentar la presión venosa.



Hidratación clave

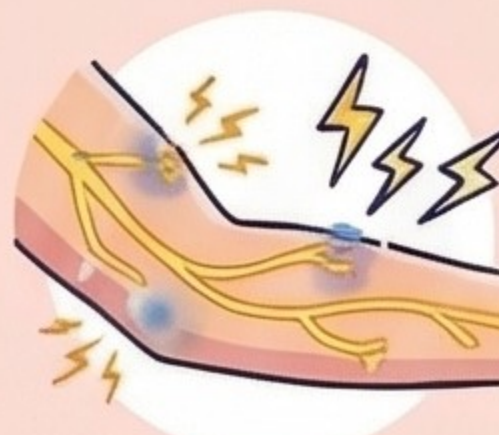
Beber abundantes líquidos no alcohólicos ayuda a recuperar el volumen sanguíneo y facilita la recuperación.

Signos de Alerta (Busca ayuda médica)



Crecimiento rápido o hinchazón excesiva

Si el hematoma aumenta de tamaño velozmente o el área se hincha de forma desproporcionada.



Síntomas neurológicos

Si sientes entumecimiento, hormigueo persistente o pérdida de fuerza en el brazo o la mano.



Dolor intenso o infección

Si el dolor no cede con hielo, o si aparece fiebre y la zona está muy roja y caliente al tacto.