

10.11. Cómo prevenir la flebitis

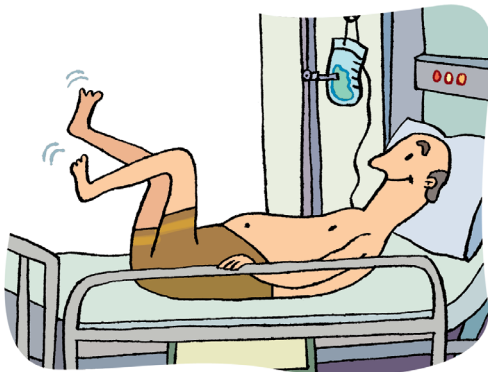
La **flebitis** es la inflamación de una vena. Cuando afecta a las venas que se ven a través de la piel, se denomina **flebitis superficial**. Si están inflamadas las venas situadas entre los músculos, no se ven: es la **flebitis profunda**. La mayoría de las flebitis profundas se producen en las piernas.

En muchas ocasiones se asimila al término tromboflebitis, que es una flebitis con un coágulo de sangre (trombo) en su interior. La flebitis superficial es fácil de reconocer. Se aprecia como un cordón duro y doloroso debajo de la piel. Las complicaciones importantes son poco frecuentes, aunque en un 20% de casos se asocia a una flebitis profunda.

En cambio, la flebitis profunda es menos llamativa, pero las consecuencias graves como la embolia pulmonar (desprendimiento de un coágulo que llega hasta el pulmón) son más frecuentes. Se suele manifestar por dolor e hinchazón de una sola pierna.

Existen diversos factores que favorecen la aparición de una flebitis. La superficial suele suceder por el uso de goteros en los brazos en personas hospitalizadas o por la trombosis de las varices. La flebitis profunda se desarrolla en pacientes que necesitan estar inmovilizados durante días debido a una intervención quirúrgica, un traumatismo, enfermedad grave, etc. También por viajes donde se permanece en la misma posición durante varias horas (**síndrome del turista**).

La tromboflebitis es más frecuente si la persona es de edad avanzada, fumadora, obesa durante el embarazo o después de un parto y ante la presencia de determinados cánceres.



- Otras recomendaciones:
 - No fume, sobre todo si toma anticonceptivos.
 - Trate de mantener el peso adecuado.
 - Cuando tenga que permanecer sentado por viajes largos, procure estirar y movilizar las piernas como mínimo cada 2 horas.
 - Realice actividad física con regularidad.

¿Qué puede hacer?

- **Debe permanecer en cama o inmovilizado el menor tiempo posible.** Después de un accidente, de una operación quirúrgica o durante una enfermedad, hay que levantarse o sentarse desde el primer o segundo día. Siga siempre las indicaciones del médico o de la enfermera.
- Mientras esté en cama **debe mover las piernas** flexionando y extendiendo los muslos, rodillas y tobillos unas 10 veces cada media hora. Si usted no lo puede hacer, se las debe movilizar otra persona.
- Si usted tiene riesgo de desarrollar una tromboflebitis, su médica o médico le recetará un medicamento llamado heparina que impide la formación de coágulos en las venas. Se pone en forma de inyecciones debajo de la piel (subcutánea) del abdomen. Se utiliza varios días hasta que usted se pueda mover con cierta facilidad.
- Después de haberse curado de una tromboflebitis, debe utilizar calcetines o medias elásticas para impedir que se le hinche la pierna y se le formen varices.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si durante un período de inmovilización o de reposo prolongado nota que **se le hincha una sola pierna, dificultad para respirar o dolor en el pecho.**

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001108.htm>
- <https://medlineplus.gov/spanish/deepveinthrombosis.htm>
- <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/dvt/travel.html>

