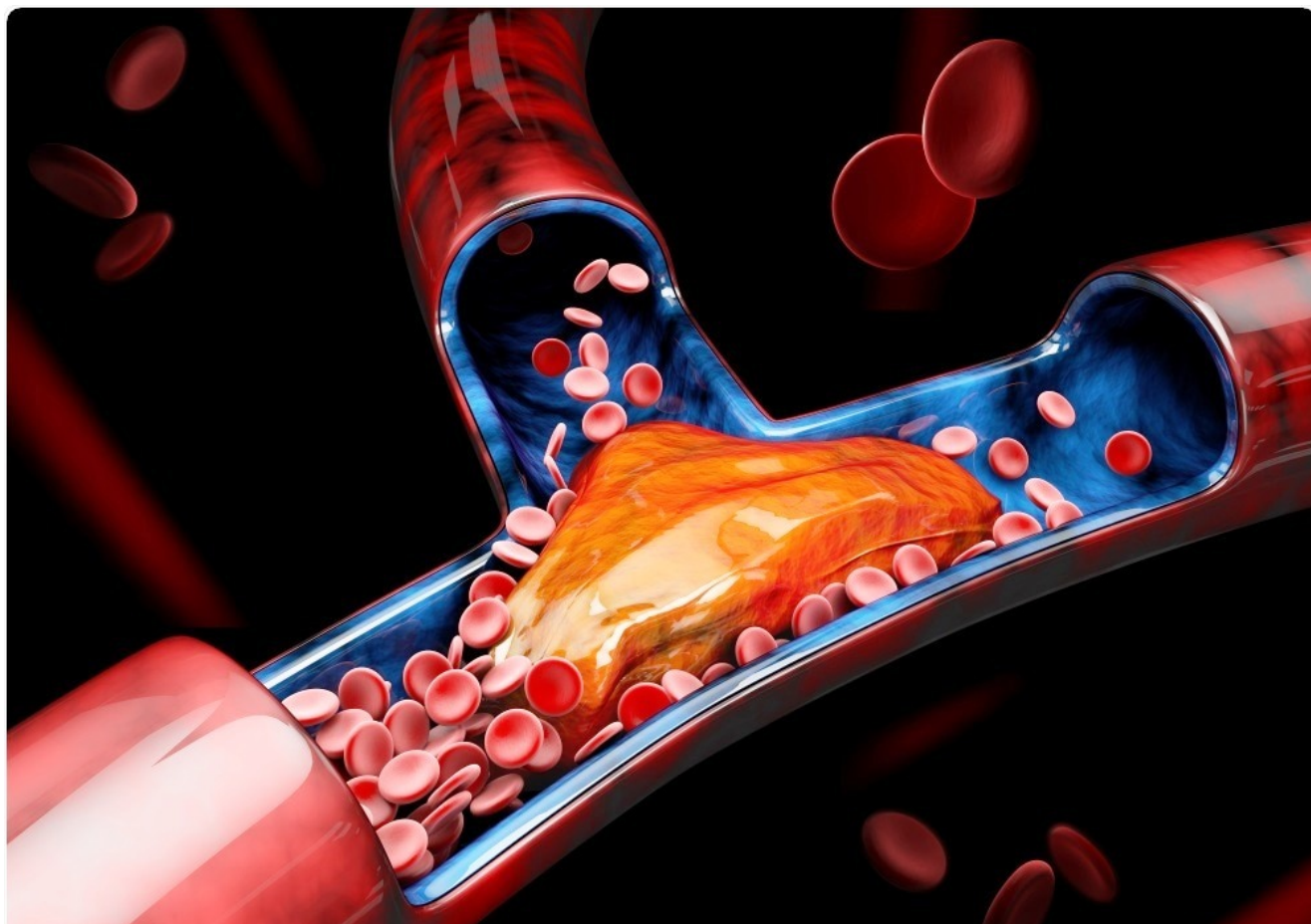


# Día Mundial de la Trombosis: esta enfermedad se puede prevenir



**ASUNCIÓN, OCTUBRE 2021.** Bajo el lema “La trombosis se puede prevenir, consultá tu escala de riesgo” se lleva adelante este año la campaña para prevenir la trombosis, cuyo día mundial es el 13 de octubre de cada año, en honor al día de nacimiento del médico Rudolf Virchow. Latinoamérica se une todos los años al Día Mundial de la trombosis, organizado por la Sociedad Internacional en Trombosis y Hemostasia (ISTH).

La trombosis venosa es un coágulo (trombo) en una de las grandes venas del cuerpo. Generalmente ocurre en las piernas (Trombosis Venosa Profunda). En ocasiones, ese coágulo también puede migrar a los pulmones, donde queda alojado y bloquea el flujo sanguíneo, lo que se llama Embolia Pulmonar. Ambas

condiciones generan consecuencias importantes para la salud y pueden ser causa de muerte.

Los síntomas principales de la trombosis venosa son el dolor, hinchazón y entumecimiento de los miembros afectados. En cuanto a la embolia pulmonar, los síntomas son dolor torácico y dificultad para respirar. Estos trastornos pueden ser mortales, pero son tratables si se detectan a tiempo.

Según expertos de la ISTH, América Latina no tiene estadísticas precisas sobre la prevalencia de la enfermedad, y se desconoce si existe mayor riesgo versus el resto del mundo.

### **Escala de riesgo**



Uno de los principales objetivos de la campaña es que la gente consulte con su médico y conozca su escala de riesgo potencial, ya que las personas con alto riesgo deben ser monitoreadas e incluso, tratadas de manera preventiva.

La escala de riesgo se construye a partir de un cuestionario que recopila información sobre la edad, el historial médico, los medicamentos y los factores específicos del estilo de vida

de un paciente. Todos estos factores combinados, determinan el riesgo potencial del paciente de desarrollar un coágulo en las piernas o los pulmones.

## **Prevención**

Entre las medidas preventivas se encuentran llevar un estilo de vida saludable y realizar actividad física frecuente.

Algunas medidas sencillas para mantenerse en movimiento en el día a día consisten en: optar por subir por las escaleras en vez de usar el ascensor; ir caminando al trabajo en lugar de tomar el ómnibus; ante largos períodos de estar sentados, levantarse cada 30 minutos y dar una vuelta.

También se recomienda realizar a menudo flexiones y extensiones de los pies y brazos para estimular la circulación, además de usar ropa cómoda que no obstruya la circulación. Ante cualquier duda que estos síntomas o similares puedan presentar se recomienda la consulta a un especialista.