



RECOMENDACIONES AL ALTA para la prevención de **COMPLICACIONES TROMBOEMBÓLICAS**

- Si le han colocado un vendaje evite permanecer largos periodos de tiempo en pie y **mantenga la extremidad inmovilizada elevada**.
- Evite cualquier compresión local en las piernas, manteniendo la piel limpia e hidratada y efectuando masajes de tobillo hacia rodillas.
- Controle el exceso de peso y elimine el tabaco.
- En los casos en que el médico le haya indicado tratamiento con **heparina subcutánea para evitar la formación de trombos en extremidades**, siga estos consejos para su correcta administración:
 - ~ **No es preciso que purgue** la jeringa, ya que esta viene precargada.
 - ~ Debe aplicarse la inyección en la piel de la parte lateral delantera del abdomen, desinfectando previamente la zona con alcohol.
 - ~ Coja un pliegue de piel sin presionar, entre los dedos pulgar e índice de una mano.
 - ~ Introduzca cuidadosamente la aguja **perpendicularmente** al pliegue de piel, lentamente con la otra mano e inyecte posteriormente el contenido de la jeringa
 - ~ Retire la aguja y suelte la piel.
- En caso de que la administración de la inyección no sea correcta podría aparecer un hematoma más o menos extenso en la zona de punción. No se alarme porque desaparecerá en unos días pero revise las instrucciones para su correcta administración.
- Acuda al Servicio de Urgencias en caso de aparición de los siguientes signos o síntomas:
 - ~ Dolor y/o hinchazón en las piernas.
 - ~ Hormigueo, cambio de coloración y/o aumento de temperatura.
 - ~ Dificultad respiratoria, opresión en el pecho

SERVICIO DE URGENCIAS

