

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 o tromboflebitis**. La mayoría de las flebitis profundas se producen en las piernas.

La flebitis superficial es fácil de reconocer. Se aprecia como un cordón duro y doloroso debajo de la piel, pero no produce complicaciones importantes.

En cambio, la flebitis profunda es menos llamativa, pero puede tener consecuencias graves como la embolia pulmonar (es el desprendimiento de un coágulo que llega hasta el pulmón). 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 tromboflebitis 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, obesa o después de un parto.



- 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.

¿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 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 durante 1 o 2 años para impedir que se le hinche la pierna y se le formen varices.

¿Cuándo consultar a su médico 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?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001108.htm>

