

# 〈Para todos en un desastre〉

Se encuentra en un refugio de evacuación

o

Pasa la noche en un coche

## Información sobre la prevención de trombosis venosa profunda (TVP) y embolia pulmonar (EP)

☆ **¿Qué es una embolia pulmonar?** Durante un desastre natural, ya sea que se encuentre en un refugio de evacuación o permanezca en un vehículo, durará en la misma posición durante mucho tiempo y no beberá suficiente agua. El movimiento limitado reduce la fuerza de contracción muscular en las pantorrillas lo que favorece a que el flujo venoso en las piernas sea más lento y la deshidratación puede hacer la sangre más espesa, estas condiciones aumentan el riesgo de formación de coágulos de sangre en las venas profundas de las piernas. Esta afección se denomina "trombosis venosa profunda", que suele manifestarse con hinchazón y dolor en las piernas. Estos coágulos de sangre pueden viajar al corazón y de ahí al pulmón y obstruir sus arterias, a lo que se denomina "embolia pulmonar" que puede causar síntomas graves, como dolor en el pecho, dificultad para respirar, fatiga extrema y un estado de choque.

### **¿Quién está en riesgo de presentar trombosis venosa profunda y embolia pulmonar?**

Período prolongado de inmovilidad	Tumor maligno
Permanecer en un vehículo	Deshidratación
Tomar anticonceptivos orales (pastillas)	Edad avanzada
Traumatismo en la pierna	Obesidad
Tomar pastillas para dormir	Embarazo

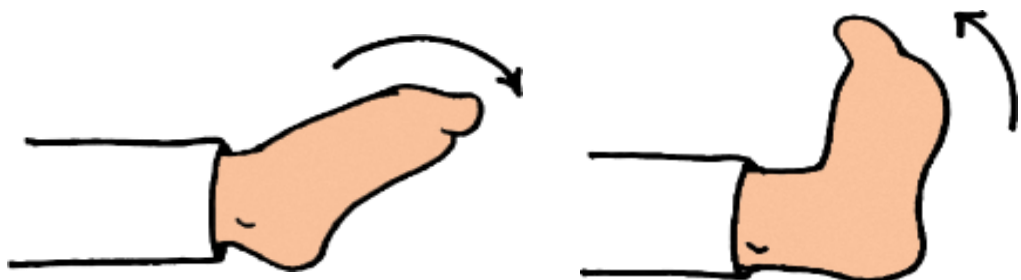
### ☆ **Prevención**

#### ◇ **Ejercicio activo.**

El ejercicio previene la formación de coágulos sanguíneos promoviendo el flujo sanguíneo al activar la función de bombeo muscular en las piernas. Si no puede levantarse de la cama o caminar, pruebe los ejercicios para la articulación del tobillo, el levantamiento de piernas o el masaje de piernas.

#### ◇ **Hidratación**

Beba agua o té (sin cafeína) y evite la deshidratación. Pero si tiene una enfermedad cardíaca y está bajo restricción de líquidos, siga las instrucciones de su médico.



**¡flexiona y estira los tobillos!**

### **¡Cuidado!**

**Si presenta dificultad para respirar o hinchazón en las piernas, informe al personal médico o alguien cerca de usted.**