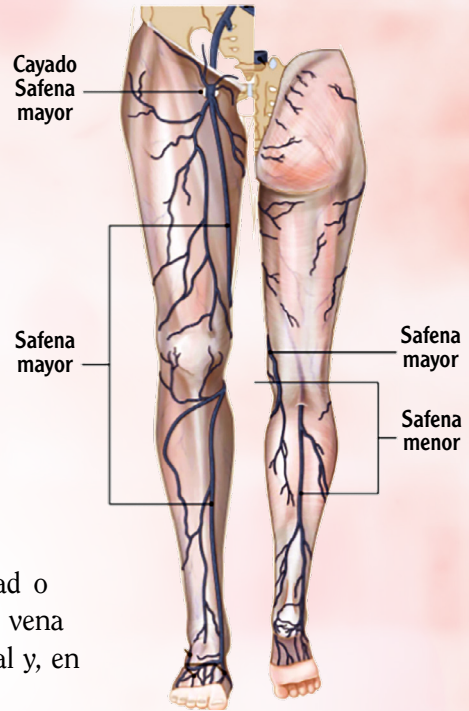


Información para pacientes con trombosis venosa superficial ("tromboflebitis")

 **Información
para pacientes
con ETV**

¿Qué es la trombosis venosa superficial?

La trombosis venosa superficial (TVS), antiguamente llamada “tromboflebitis”, ocurre cuando se forma un coágulo de sangre en una vena que está justo debajo de la piel. Es más frecuente en las piernas, aunque puede aparecer en otras zonas (brazos, pelvis, abdomen). A diferencia de la trombosis venosa profunda, suele ser menos grave, pero necesita valoración y seguimiento para evitar sus posibles complicaciones.



¿Qué síntomas produce?

Enrojecimiento, calor, dolor, sensibilidad o un cordón endurecido a lo largo de la vena afectada. Puede aparecer hinchazón local y, en ocasiones, fiebre leve.



¿Por qué se produce?

Puede deberse a varices, traumatismos, cirugías, inmovilización prolongada, embarazo, uso de anticonceptivos hormonales con estrógenos, cáncer o trastornos de coagulación. A veces no se identifica una causa clara.

¿Cómo se diagnostica la trombosis venosa superficial?



- ➔ Ecografía doppler de la zona afectada.
- ➔ Análisis de sangre para descartar factores de riesgo y valorar la coagulación.

¿Cómo se trata?



El tratamiento depende de la localización y extensión:

- ➔ Antiinflamatorios y/o analgesia (paracetamol, metamizol-nolotil).
- ➔ Medias de compresión.
- ➔ Anticoagulación: si el trombo está próximo al sistema venoso profundo o hay factores de riesgo.

¿Qué tipos de anticoagulantes hay?



En la mayoría de los casos el tratamiento será fondaparinux (Arixtra®) o heparina de bajo peso molecular (fármacos inyectables), o rivaroxabán (anticoagulante oral).

Efectos secundarios más comunes: puede ocurrir sangrado, hematomas, molestias digestivas y reacciones locales (en caso de heparina de bajo peso molecular).

¿En qué se diferencian los anticoagulantes?

Tipo	Administración	Interacciones	Controles	Financiación (España)
Heparina	Inyección diaria o cada 12 h	Pocas	No	Financiadas
Anti-vitamina K (Sintrom, Aldocumar)	Oral, 1 vez/día	Muchos fármacos y alimentos ricos en vitamina K	INR periódico	Financiadas
Anticoagulantes orales acción directa (Eliquis®/apixabán, Xarelto®/rivaroxabán, Pradaxa®/dabigatrán, Lixiana®/edoxabán)	Oral, 1-2 veces/día	Menos interacciones, cuidado con algunos fármacos	No	No financiadas en España para trombosis venosa (excepto dabigatrán), sólo financiadas para fibrilación auricular (arritmia de corazón)

Recomendaciones sobre alimentación en pacientes que toman anticoagulantes anti vitamina K (Sintrom®, warfarina)

<p>Se puede comer a diario</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas y su zumo: manzana, plátano, cítricos, melón, uvas pasas • Verduras no de hoja verde (pepino, calabacín, pimiento, zanahoria, tomate, champiñones, espárragos) • Pasta, patata y arroz • Judías blancas • Carne magra, pescado, un huevo diario, lácteos • Aceite de girasol en cantidad moderada • Café
<p>Se puede comer 2-4 veces por semana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, coliflor, guisantes, judías verdes, aguacate, repollo • Garbanzos, lentejas • Quesos curados o azules y yema de huevo • Frutas: uvas, ciruelas frescas • Frutos secos: anacardos, avellanas, pistachos, piñones
<p>Se puede tomar ocasionalmente o en porciones pequeñas y constantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras: espinaca, col rizada (kale), berza, grelos, rúcula, berros, coles de Bruselas, repollo, brotes de brócoli • Hígado • Frutas: ciruelas pasas, orejones, higos, castañas, kiwi, aguacate • Soja • Mantequilla • Orégano, cilantro • Bollería industrial, galletas y pasteles
<p>Intentarán evitar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alcohol • Zumos o infusiones de arándano rojo, pomelo • Suplementos y productos de herbolario, especialmente los de vitamina K • Cambios bruscos de dieta: dietas y batidos detox ricos en hojas verdes • Margarina • Perejil, mayonesa

☒ Consejos prácticos: No se trata de evitar la ingesta de vitamina K sino de hacer de ésta una ingesta constante cada semana, evitando cambios bruscos en cantidades o frecuencia.

Anote para poder comentarlo con su médico o enfermero cambios en su dieta, ayunos, enfermedades gastrointestinales o toma de antibióticos.

¿Cuánto tiempo tendré que estar anticoagulado?

En la mayoría de los casos el tratamiento es de 45 días. Si hay factores de riesgo persistentes o extensión hacia venas profundas, puede ser necesario más tiempo (mínimo 3 meses o indefinido).



¿Me tengo que poner medias de compresión?

Son medias elásticas especiales que aprietan suavemente la pierna. Esta presión ayuda a que la sangre suba mejor hacia el corazón y no se acumule en las venas de las piernas. Así se reduce la inflamación, el dolor y el riesgo de que se formen nuevos coágulos superficiales.



- ➔ **Compresión ideal:** clase II (entre 20 y 30 mmHg en el tobillo).
- ➔ **Largo:** mejor hasta la rodilla (media corta), salvo que su médico le indique cubrir el muslo.
- ➔ **Talla:** debe ajustarse a su pierna; se mide el perímetro de tobillo, pantorrilla y, si es necesario, muslo.
- ❏ **Importante:** la compresión debe ser graduada (más fuerte en el tobillo y menos al subir).
- ➔ **Cuánto tiempo usarlas:** úselas durante el día, sobre todo al estar de pie o sentado mucho tiempo.

En TVS suelen recomendarse varias semanas mientras dure la inflamación y el dolor; en insuficiencia venosa pueden ser de uso habitual a largo plazo.

➔ **Consejos prácticos:**

- Póngaselas por la mañana, antes de que la pierna se hinche.
- Mantenga la piel hidratada, pero evite cremas justo antes de ponérselas (pueden dificultar que suban).
- Lávelas a mano o en ciclo delicado para que no pierdan elasticidad.

¿Es necesario guardar reposo?

No es necesario reposo absoluto. Se recomienda caminar y movilizar la pierna afectada según tolerancia. Evite esfuerzos intensos si hay dolor.



¿Cuándo empezaré a notar mejoría?

El dolor y la inflamación suelen mejorar en pocos días y continúan resolviéndose durante varias semanas. Sin embargo, a veces la trombosis venosa ocurre sobre varices y persistirán o empeorarán síntomas previos a la trombosis (calambres, picor, endurecimiento cutáneo, pesadez, sensación de piernas inquietas...).



¿Cuándo puedo volver a trabajar o hacer ejercicio?

Depende de la intensidad de los síntomas y el tipo de trabajo. En trabajos sedentarios puede ser en pocos días; el ejercicio moderado puede retomarse cuando disminuya el dolor.

¿Puedo volar en avión?

Consulte con su médico su caso particular. En vuelos largos se recomienda moverse frecuentemente, hidratarse y usar medias compresivas. Si ha tenido embolia pulmonar concomitante deberá esperar al menos 4-8 semanas para viajar en avión.



¿Se puede prevenir la trombosis venosa superficial?

1. Mantenga sus piernas activas:

- Camine a diario: al menos 30 minutos.
- Evite estar muchas horas de pie quieto o sentado sin moverse; levántese y camine unos minutos cada hora.
- Haga pequeños ejercicios como mover los pies en círculos y flexionar tobillos si está sentado.

2. Controle el peso y mantenga un estilo de vida saludable.
3. Use medias de compresión si su médico lo recomienda.
4. Evite el calor directo prolongado: saunas, baños muy calientes o sol intenso en las piernas pueden dilatar las venas y favorecer la inflamación.
5. Hidrátese bien.
6. No fume: el tabaco aumenta el riesgo de problemas de coagulación y daña la pared de los vasos sanguíneos.
7. Controle factores de riesgo:
 - Si toma anticonceptivos hormonales, terapia hormonal o tiene antecedentes familiares, hable con su médico sobre alternativas o precauciones.
 - Mantenga controladas enfermedades como diabetes, hipertensión o colesterol alto.
8. Precauciones en viajes largos:
 - En coche, tren o avión: levántese o mueva los pies y piernas cada hora.
 - Use medias de compresión si ya ha tenido TVS o tiene varices importantes.



¿Es necesario comprobar si el trombo desapareció?

No siempre. En la mayoría de los casos no se repite la ecografía salvo complicaciones o empeoramiento.

¿Cuándo debo acudir a urgencias?

Consulte si aparece un cordón duro, doloroso, enrojecido o hinchazón repentina.



Recursos fiables



1. www.trombo.info (en español)
2. Información sobre varices de la Sociedad Española de Medicina Interna (en español): https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/varices-venosas?utm_source=chatgpt.com
3. Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (en español): https://www.sefac.org/system/files/2020-01/SEF_Ficha_Insuficiencia-Venosa_2019_DEF.pdf?utm_source=chatgpt.com
4. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. Guía práctica de la salud (en español): https://www.semfy.com/storage/wp-content/uploads/2021/12/10_10.pdf

Coordinación: Aurora Villalobos Sánchez, Miguel Martín Asenjo.

Autores: Javier Pagan Escribano, Gabriel Puche Palao, Mar Martín del Pozo, Rodrigo Martínez Prado, Nuria Muñoz Rivas, María Ortiz Rodríguez, Alberto Rodríguez Iglesias, Cristina Sánchez del Hoyo, Esther Usandizaga, María Ángeles Fidalgo Fernández, Carme Font Puig, Francisco Galeano Valle, Olga Madridano Cobo.



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA INTERNA
La asistencia integral de la persona enferma



GRUPO DE
ENFERMEDAD TROMBOEMBÓLICA