



¿Está esperando o acaba de tener un bebé? No deje que un coágulo de sangre le arruine su alegría.

Hable con su médico sobre esta lista de verificación.

## 1 Conozca su riesgo

### Factores que aumentan el riesgo de tener coágulos de sangre durante el embarazo:

- Inmovilidad prolongada por guardar reposo en cama durante el embarazo o durante la recuperación después del parto
- Parto por cesárea
- Un coágulo de sangre anterior, antecedentes familiares de coágulos de sangre o un trastorno genético de la coagulación
- Ciertas complicaciones y situaciones del embarazo, como los embarazos múltiples o el uso de tratamientos de fertilidad con hormonas

### Factores adicionales que aumentan el riesgo:

- Tabaquismo
- Sobrepeso u obesidad
- Inmovilidad prolongada, como durante los viajes de 4 horas o más
- Operaciones
- Embarazo a los 35 años o más
- Enfermedades de largo plazo, como las afecciones cardíacas y pulmonares o la diabetes

## 2 Hable con su médico para saber si sería útil tener un plan de prevención

- Hable con su familia acerca de sus antecedentes médicos y dígame al médico si usted o alguien en su familia han tenido coágulos de sangre alguna vez.
- Hable con su médico sobre todos los posibles riesgos que tiene de que se le forme un coágulo de sangre.
- Trabaje con el médico para reducir el riesgo de tener coágulos de sangre, especialmente si está guardando reposo en cama o ha tenido una cesárea.
- Haga tanto ejercicio como le recomiende el médico.
- Si pasa mucho tiempo sentada, muévase o ejercite las piernas con cada 1-2 horas.
- Beba abundantes líquidos.
- Tome los medicamentos tal como se lo indiquen y use los dispositivos de compresión según las instrucciones a fin de mejorar la circulación sanguínea.

## 3 Reconozca los signos y síntomas

### Busque atención médica si tiene alguno de los signos o síntomas de los coágulos de sangre:

#### Coágulos de sangre en las piernas o los brazos:

- Hinchazón de las piernas o los brazos
- Dolor o sensibilidad que no son causados por una lesión
- Piel que está caliente al tacto o enrojecida o ha cambiado de color

Si tiene cualquiera de estos signos o síntomas, alerte al médico lo antes posible.

#### Coágulos de sangre en los pulmones:

- Dificultad para respirar
- Dolor en el pecho que empeora al respirar hondo o toser
- Tos con sangre
- Latidos del corazón más rápidos de lo normal o irregulares

Busque atención médica de inmediato si presenta alguno de estos signos o síntomas

Para obtener más información, visite [stoptheclot.org/spreadtheword/es/?lang=es](http://stoptheclot.org/spreadtheword/es/?lang=es).