

Explicación sobre prevención de trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso) y embolismo pulmonar /深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）と 肺塞栓症予防のための説明書

1. Lo que es una trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）とは

Cuando lo hospitalizan, la oportunidad de hacer ejercicio se reduce y dependiendo de los síntomas que presente, pueden llegar a restringir sus actividades físicas o guardar reposo según sea su caso. Por otra parte, si le van a operar, a lo largo de la cirugía y después de ésta, tendrá que reposar en cama manteniendo la misma postura. Dadas éstas circunstancias los músculos se debilitan. Al no mover los músculos, la acción de bombeo causada por la contracción de éstos en torno a los vasos sanguíneos se debilita, dando como resultado una mala circulación sanguínea de las venas y la retención de sangre en los vasos. A consecuencia de esto, alrededor de los vasos sanguíneos se filtra agua, produciendo hinchazón (edema) en la pierna, propiciando la coagulación de sangre. Este trastorno, en el que se forma un coágulo sanguíneo (trombo), se llama “trombosis venosa profunda” o (tromboembolismo venoso). Entre sus síntomas están una diferencia de tamaño entre ambas pantorrillas (derecho e izquierda) y dolor en la pierna.

/入院すると、運動する機会が少なくなり、症状に応じた運動制限や安静が必要になることがあります。また手術を受ける方は、手術中に長時間同じ姿勢となり、手術後もベッド上での安静が必要な場合があります。このような状況では、筋力が低下し、更に筋肉を動かさないでいると、血管周囲に存在する筋肉の収縮によるポンプ作用が弱くなるので、静脈の流れが悪くなり、血管内に血液が貯留します。この状態になると、血管周囲に水分が染み出してしまう為、足がむくんで血液が固まりやすくなります。この血液の固まり（血栓）が出来た状態を「深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）」と言います。症状はふくらはぎの太さの左右差や下肢の痛みです。

2. Lo que es un Embolismo pulmonar/肺塞栓症とは

Como hemos explicado anteriormente, si ya se ha formado un coágulo sanguíneo y en estas circunstancias se levanta y camina, el coágulo puede desprenderse de la pared del vaso sanguíneo en el que se formó y al entrar al torrente sanguíneo, éste puede llegar al corazón y luego hasta el pulmón, llegando a bloquear la arteria pulmonar. A este trastorno se denomina “embolismo pulmonar”.

Sus síntomas son: dolor en el pecho, dificultad al respirar, cansancio físico extremo (malestar en general), pudiendo llegar a un estado grave de “choque” o “shock”, en caso extremo puede ser mortal. Para empezar, tenga en cuenta que la prevención de la trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso), sirve para prevenir el embolismo pulmonar.

/前項で説明した血栓が出来た状態で起き上がって歩いた時に、血栓が血管の壁から剥がれ血液の流れに乗り、心臓を経て肺に到達し、肺の動脈に詰まってしまう事を「肺塞栓症」といいます。

胸部痛や呼吸困難、強い全身倦怠感、さらにはショックにいたる重篤な症状をもたらします。最悪の場合、生命の危険に晒されることもあります。まず深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）を予防することが、肺塞栓症を予防することになる事をご理解下さい。

3. Personas con tendencia a sufrir trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso)

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）になりやすい方

La trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso) está asociada a una congestión circulatoria (mala circulación sanguínea) y a la hipercoagulación sanguínea (mayor tendencia de la sangre a coagularse).

*Las personas que presenten las siguientes condiciones se verán en la necesidad de tener una precaución especial para prevenir este trastorno.

Cirugía, herida/trauma (fractura), reposo en cama a largo plazo, obesidad, edad avanzada (personas mayores), tumores malignos, embarazo, uso de anticonceptivos orales (píldora), diabetes, enfermedades del corazón, infarto cerebral, síndrome nefrótico, etc.

/深部静脈血栓症（静脈血栓塞栓症）には、血流のうっ滞（血液が流れにくくなること）と血液凝固能亢進（血液が固まりやすくなること）が関係しています。

*特に注意が必要なのは次のような状態にある方です。

手術、外傷（骨折）、長期臥床、肥満、高齢、悪性腫瘍、妊娠、経口避妊薬（ピル）服用中、糖尿病、心疾患、脳梗塞、ネフローゼ症候群の既往ある方など。

4. Prevenciones/予防

① Caminar a paso rápido y hacer ejercicios activamente/早期歩行および積極的な運動

Es la base para prevenir la trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso). Caminar y mover las piernas activamente, propicia la activación de las funciones de bombeo de las piernas, reduce la congestión de sangre venosa (mala circulación) de las piernas. En caso de que no pueda movilizarse, por estar o haber estado en reposo se recomienda levantar los pies, masajes y ejercicios que muevan las articulaciones de los pies.

/静脈血栓塞栓症の予防の基本です。歩行は下肢を積極的に動かすことにより、下腿のポンプ機能を活性化させて、下肢の静脈血の滞りを減少させます。早期離床ができない場合は、足の挙上・マッサージ、また足関節の運動を行います。

② Recomendaciones preventivas especiales indicadas por su médico/医師の指示による特殊な予防策

○ Medias elásticas de compresión/弾性ストッキング

Con el uso de medias elásticas médicas se acelera la circulación sanguínea de los vasos profundos de las extremidades inferiores, evitando así la formación de coágulos (trombos). El uso será durante todo el día.

/医療用弾性ストッキングを着用により、下肢の深部血管の血流が速くなり血栓ができることを予防します。終日着用します。

VENTAJAS/利点:en comparación con otros métodos, no hay complicaciones como el sangrado, es sencillo y económico.

/他の方法と比較して、出血などの合併症がなく、簡易で、値段も比較的安い。

RIESGOS/リスク:dificultad en la circulación, problemas en la piel, así como riesgo de parálisis del nervio peroneo.

/血行障害、皮膚トラブル、腓骨神経麻痺のリスクがあります。

○ Dispositivos de compresión intermitente de las extremidades inferiores/下肢間歇的圧迫装置

Es un aparato de compresión neumática para las piernas, consiste en aplicar presión de aire intermitente mediante un aparato en las extremidades inferiores, enrollando en las mismas una banda inflable conectada al aparato, dando masajes del mismo modo como las medias elásticas, ayudan a disminuir la congestión circulatoria. La instalación y uso de este aparato será durante el reposo en cama está indicado, por todo el día.

/下肢に巻いたカフに機器を用いて空気を間欠的に挿入して下肢をマッサージし、弾性ストッキングと同様に下肢静脈うっ滞を減少させる。安静臥床中は終日装着。

VENTAJAS/利点:es de suma utilidad cuando se corre un alto riesgo o peligro de tener hemorragia.
/特に出血の危険が高い場合に有用。

RIESGOS/リスク:problemas en la piel, síndrome de compartimiento, parálisis del nervio peroneo.
/皮膚トラブル、コンパートメント症候群、腓骨神経麻痺のリスクがある。

○ Anticoagulantes inyectados o administrados por vía oral/抗凝固剤の注射や内服

Con el uso de medicamento inyectado o administrado por vía oral, se evita la coagulación de sangre.
/薬剤の注射または内服で血液を固まりにくくします。

VENTAJAS/利点:incluso cuando se corre un alto riesgo de trombosis venosa profunda (tromboembolismo venoso) es muy eficaz para la prevención de trombosis
/深部静脈血栓症の高リスクであっても血栓予防に効果があります。

RIESGOS/リスク:existe un riesgo de complicaciones hemorrágicas.
/出血性合併症のリスクがあります。

*Aunque éstas medidas preventivas no garantizan el 100%pero según las estadísticas, han demostrado que son eficaces. Por otra parte, durante el uso de medias elásticas y el dispositivo de compresión intermitente, la presión continua que se ejerce en los miembros inferiores puede causar parálisis. Si hay entumecimiento y dolor en los miembros inferiores, favor de consultarlo con la enfermera.

Con respecto a los anticoagulantes, dependiendo de los resultados del examen de sangre se harán ajustes necesarios para su control, pero aún así existe la posibilidad de que se presenten complicaciones hemorrágicas.

/これらの予防策を行えば、100%大丈夫と言うものではありませんが、統計上は効果があると言われています。また、ストッキングや間歇的圧迫装置の使用中に、持続的な圧迫によって下肢の麻痺を起こす場合があります。下肢のしびれや痛みがある場合は、看護師にご相談下さい。

抗凝固剤については血液検査の結果で調整をしますが、出血の合併症を起こす場合もあります。

***Mediante mi firma a continuación, confirmo que he recibido una explicación detallada de este documento y he comprendido su contenido.**

/上記の内容につき十分な説明を受け、理解しました。

Fecha **Año/年** **Mes/月** **Día/日**

Firma/署名欄

本資料は、医師や法律の専門家等の監修をうけて作成されておりますが、日本と外国の言葉や制度等の違いにより解釈の違いが生じた際には、日本語を優先とします。

Los presentes documentos fueron elaborados bajo la supervisión de los médicos y los expertos en derecho, etc. Sin embargo cuando suceda una interpretación diferente debido a la diferencia del idioma y los sistemas, etc. entre Japón y un país extranjero, se dará prioridad al idioma japonés.