
SALUD: Menos trombosis con movimiento

Por: Yaima Cabezas / CubaSi

13/04/2023



La trombosis es una de las afecciones más comunes. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, OMS, cada cuatro personas afectadas, una muere por padecimientos asociados a ella. Puede ser de distinta naturaleza como la arterial, o sea, la que se caracteriza por la formación de coágulos de sangre en las arterias; o la trombosis venosa.

En cualquiera de los casos suele suceder que los coágulos se mueven y existe la posibilidad de que bloqueen el torrente sanguíneo, y justamente ahí radica el peligro mortal. Es importante destacar que los trombos se asocian a la trombosis venosa profunda, también a la embolia pulmonar, al infarto de miocardio y al ataque cerebrovascular. No existen muchos remedios naturales para combatir esta enfermedad, sin embargo, los médicos aseguran que hacer ejercicios o, solo mantenerse en movimiento, puede evitar su aparición.

¿Cómo sucede? Cuando se forma un trombo y aparece la trombosis venosa profunda, por lo general, en las piernas, se impide que la sangre fluya con normalidad, y favorece la inflamación y, por tanto, el dolor. El coágulo puede ser capaz de fragmentarse y recorrer las venas hasta la arteria pulmonar, y allí puede provocar obstrucción y, como consecuencia, una embolia.

Especialistas médicos afirman que la Tromboembolia Venosa perjudica cada año a unos 10 millones de personas en todo el mundo, aunque es una condición que se puede tratar y prevenir. Por ello desde hace tiempo convocan a que la población se sensibilice y conozcamos que estas afecciones pueden ser más comunes de lo que creemos.



Fotografía tomada de Internet

Aunque pesan los antecedentes familiares, la obesidad y los hábitos relacionados con el alcohol y el tabaco, una vez más, estar en movimiento y evitar la vida pasiva, es la clave preventiva. Teniendo en cuenta que en tan solo 90 minutos de inmovilidad el flujo sanguíneo decae en un 50 por ciento, está demostrada la eficacia del ejercicio físico, que, ya sea leve o moderado, permite que la sangre fluya hacia arriba y no se quede estancada en la parte inferior del cuerpo, dando pie a que se pueda formar un coágulo de sangre, y aumentar la posibilidad de trombosis.

Casi siempre es difícil advertirlo, pero existen algunas señales que alertan como son una pierna hinchada, enrojecida, con dolor y temperatura elevada. Estas son condiciones que alarman y que precisan de atención médica urgente para descartar la aparición de trombos. Sobre la embolia pulmonar resaltamos que le caracterizan la repentina dificultad para respirar, rápida frecuencia cardíaca, dolor en el pecho, debilidad, y la expectoración con sangre.

Las consecuencias suelen ser graves, muchas veces todo ocurre muy rápido. Por eso la prevención es lo mejor.

Entonces, si es tan fácil como evitar el sedentarismo, importante también para muchos otros males, podemos empezar hoy mismo. No tiene que ser en un gimnasio sofisticado, ni tres horas de entrenamiento con pesas, basta con ponerse en marcha, caminar, mover las piernas, salir de la zona de confort; y complementar con sanos hábitos alimenticios y abundante hidratación. No es difícil, ¡todo por la salud y la vida!