

PREVENÇÃO CONTRA O TROMBOEMBOLISMO VENOSO EM VIAJANTES

As viagens de longa distância, tanto de avião quanto de carro, ônibus ou trem, aumentam o risco de tromboembolismo venoso (TEV), principalmente quando duram mais do que quatro a seis horas.

A maioria dos viajantes não requer medidas para reduzir o risco de TEV (tromboprofilaxia), pois este é um evento raro, que acontece com maior frequência nos indivíduos que possuem outros fatores de risco associados a uma maior incidência de trombose venosa profunda:

- ✓ Trombofilias
- ✓ Obesidade
- ✓ Cirurgia recente (principalmente de quadril ou joelho, nas últimas seis semanas)
- ✓ História prévia de tromboembolismo venoso
- ✓ Doença neoplásica em atividade
- ✓ Gravidez
- ✓ Idade avançada
- ✓ Uso de medicamentos contendo estrogênio
- ✓ Imobilidade



MEDIDAS GERAIS PARA A TROMBOPROFILAXIA EM VIAJANTES:

- ✓ Ande com frequência, de preferência a cada 1 ou 2 horas.
- ✓ Faça flexão e extensão das articulações dos joelhos e tornozelos e contrações dos músculos das coxas e panturrilhas.
- ✓ Evite medicamentos que provocam imobilidade por períodos prolongados (sedativos, ansiolíticos).
- ✓ Evite bebidas alcoólicas e mantenha-se hidratado.
- ✓ Converse com o seu médico sobre a indicação para o uso de meias de compressão graduada anti-trombo ou anti-embolia , 3/4 (ou abaixo do joelho), 15 a 30 mmHg.
- ✓ Alguns poucos pacientes tem a indicação para o uso de medicações anticoagulantes antes das viagens prolongadas. Somente o seu médico poderá avaliar se esse é o seu caso e prescrever a anticoagulação adequada para você.

- ✓ Em caso de dúvidas, não deixe de consultar o seu médico.
- ✓ Pacientes que já fazem uso de anticoagulantes não precisam de outros métodos de tromboprofilaxia.



Dra Mirna Calazan

Membro da Associação Brasileira de Hematologia, Hemoterapia e Terapia Celular (ABHH) e da American Society of Hematology (ASH)

