

LA TROMBOSIS VENOSA. ¿Se puede hacer algo para evitarla?

La **trombosis venosa** es un tema del que se habla mucho y se conoce poco, pues sólo se interesan por ella aquellas personas que ya la han sufrido, conociendo además que existen factores genéticos. Lo que nos interesa a los médicos, ya seamos especialistas o generalistas, es tratar de evitarla con el fin de mejorar la calidad de vida de la gente.

¿Por qué se produce una **trombosis venosa**?

La **trombosis** de la sangre se produce como respuesta a una serie de alteraciones, como son: el enlentecimiento de la circulación de la sangre, cuando se altera la pared de las venas y cuando existe un estado de hipercoagulabilidad en la sangre, siendo las más importantes la hipercoagulabilidad y el estancamiento de la sangre.

La **hipercoagulabilidad**, es decir el hecho de que la sangre coagule más aprisa de lo normal, puede ser debida a una causa genética (ya sea por disminución de los inhibidores de la coagulación o porque existan mutaciones de algunos genes implicados en la coagulación) o de causa adquirida, como puede ocurrir durante enfermedades graves (cáncer, SIDA) o por la presencia de anticuerpos (anticuerpo antifosfolípido).

Es probable que poco podamos hacer cuando la trombosis sea debida a estados de hipercoagulabilidad, pero no debemos olvidar nunca que la **trombosis venosa** también puede estar **provocada o favorecida** por el estancamiento de la sangre, y a esto es a lo que quiero referirme fundamentalmente. ¿Qué situaciones provocan un estancamiento de la sangre? Vamos a decir cuales son y qué podemos hacer para evitarlas:

1. El **sedentarismo**. La falta de actividad de una persona puede provocar “estancamiento” de la sangre en los miembros inferiores (piernas). Esto es lo que ocurre cuando se habla de la trombosis conocida con el nombre de “síndrome de clase turista”, que afecta a esas personas que realizan viajes largos en avión sin apenas espacio para moverse. Sin embargo, ha de tenerse en cuenta que el mismo efecto de la “clase turista” sobre la circulación venosa de las piernas, puede tener la realización de un viaje largo en coche sin “estirar las piernas” y con poco espacio para moverlas.

Una circunstancia poco frecuente por impensada es la del turista o viajero de fin de semana que va a la nieve sin equipo propio y alquila uno que no es de su talla: las botas de esquí demasiado pequeñas o los pantalones de esquí (también los “vaqueros”)

demasiado estrechos pueden iniciar una trombosis que dará la cara una vez llegado a casa.

2. La **obesidad**. En la mayor parte de los casos, las personas con exceso de peso realizan menos ejercicio que las personas no obesas. Además, sus piernas soportan más peso que las de las personas no obesas, lo que supone un enlentecimiento del retorno de la sangre.
3. El **tabaquismo**. Todos estamos de acuerdo en reconocer que el “tabaco perjudica la salud”, pero pocas veces nos explican por qué. Pues bien, las personas fumadoras no sólo inhalan sustancias nocivas para el organismo que poseen los aditivos que llevan los cigarrillos, sino que cuando aspiran el humo generado por la combustión del tabaco dejan de respirar el oxígeno que nos es necesario para vivir, necesario porque a través del filtro que son nuestros pulmones, la sangre venosa que llega a ellos elimina el carbónico que transporta y lo cambia por oxígeno para que las arterias lo puedan repartir por todo el cuerpo y realizar las funciones necesarias para el mantenimiento de nuestro organismo en salud. Para compensar la carencia de oxígeno, nuestro organismo forma más cantidad de glóbulos rojos (corpúsculos de la sangre que tienen esta función) para poder repartir la cantidad de oxígeno que necesita cada tejido: el fumador o la fumadora, al formar más glóbulos rojos produce un “espesamiento” de la sangre, que se traduce en un incremento del hematocrito. Este incremento del hematocrito también ocurre cuando se hacen ascensiones a altas montañas, conocido muy bien por los alpinistas que sobrepasan los cinco miles.
4. La **inmovilización prolongada**. En este caso la inmovilización se produce porque el médico nos lo ha aconsejado, ya sea porque hayamos pasado una intervención quirúrgica reciente, porque hayamos tenido una fractura o un esguince y nos hayan mandado hacer reposo o porque hemos de llevar un yeso para consolidar una fractura.
5. Los **anticonceptivos orales** son derivados hormonales, la mayor parte de ellos combinados con estrógenos y gestágenos con distinta cantidad de cada uno de ellos, pero todos ellos poseen el riesgo de producir trombosis venosa en las mujeres que utilizan este método anticonceptivo.

Si se analizan bien estas cinco situaciones, nos daremos cuenta que, al menos tres de ellas (sedentarismo, obesidad y tabaquismo), son comunes en la mujer y en el varón y, si nosotros somos capaces de controlar la

obesidad, dejar de fumar y hacer ejercicio, haremos una buena inversión para vivir en salud.

Las personas que ya poseen una alteración genética de los factores o de los inhibidores de la coagulación ven multiplicado el riesgo de sufrir una trombosis venosa a medida que se va asociando cada uno de los factores de riesgo: sedentarismo, obesidad, tabaquismo, uso de anticonceptivos orales, tratamientos hormonales, etc.