

## ¿Qué es la información basada en la evidencia?

Igual que los detectives buscan pruebas para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia en la que basar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados más efectivos o beneficiosos a sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede ser difícil y largo. Llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo de "detective", proporcionando a los médicos (y a usted) la mejor evidencia disponible.

### Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y la calidad de la evidencia sobre el tema de cada publicación para los consumidores del Instituto Joanna Briggs. Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa. La evidencia puede jugar un papel crítico en cualquier investigación y es importante para los detectives reconocer la evidencia que proporcionará información "fiable" que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información de salud, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros. En cuanto a la información basada en la evidencia para los consumidores del Instituto Joanna Briggs, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible. Si desea más información sobre la investigación y los niveles de evidencia, no dude en contactar con el Instituto Joanna Briggs o visitar nuestra página para los consumidores.

"Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado de la utilización de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa)".

## ¿Qué significa esto para los consumidores?

Como consumidores de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia disponible. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones de cuidados de salud y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

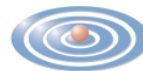
### Más información

El Programa de Información a los Consumidores del Instituto Joanna Briggs le proporciona revisiones de la literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia disponible. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets dirigidos a profesionales de la práctica clínica y de la salud. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

### Contacto

El Instituto Joanna Briggs tiene centros colaboradores en Australia, España y por todo el mundo. Si desea más información sobre el Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs, no dude en visitar nuestra página web:

[www.isciii.es/investen](http://www.isciii.es/investen)



CENTRO COLABORADOR ESPAÑOL  
DEL INSTITUTO JOANNA BRIGGS PARA  
LOS CUIDADOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA

**Versión original traducida al castellano por:** Lucía García Grande  
Bajo la coordinación del Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs para los Cuidados de Salud Basados en la Evidencia

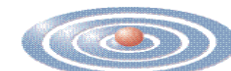


Información para la población

Evidence Based Information Sheets for Consumers

La mejor evidencia  
disponible...

para después de la  
operación



THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE

[www.joannabriggs.edu.au](http://www.joannabriggs.edu.au)

## Sobre la TVP

### ¿Qué es una TVP?

La Trombosis Venosa Profunda (TVP) es un coágulo que se forma en una vena, normalmente en la piernas o en la pelvis. Son peligrosos porque si permanece la TVP en la vena de la pierna, puede causar una serie de complicaciones, incluyendo inflamación y úlceras en las piernas. Sin embargo, el peligro real se presenta si el coágulo abandona la vena y viaja a través del sistema circulatorio. El coágulo puede bloquear la arteria principal a los pulmones y esto puede ser mortal.

### ¿Quién está en riesgo?

Usted puede estar en riesgo de desarrollar una TVP si:

- Ha tenido una TVP antes o tiene antecedentes familiares de TVP
- Si no puede moverse (ej. si está sentado o postrado durante largos periodos de tiempo)
- Ha sufrido recientemente una operación (menor o mayor)
- Tiene más de 40 años
- Ha sufrido una enfermedad importante (como cáncer)
- Ha tenido una lesión importante o quemaduras
- Ha tenido una lesión en alguna extremidad y/ o procedimientos ortopédicos
- Padece sobrepeso

### ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas incluyen enrojecimiento y calor localizados, un aumento del tamaño de la pierna, sensibilidad, dolor o un dolor apagado en la pantorrilla que empeora al andar.

### Referencias

Este Consumer Information Sheet está basado en una revisión sistemática y en un Best Practice Information Sheet realizados por el Instituto Joanna Briggs bajo la orientación de un panel revisor de expertos clínicos.

The Joanna Briggs Institute (2001) Graduated Compression Stockings for the Prevention of Post-operative Venous Thromboembolism, Vol 5, Issue 2

## Opciones de tratamiento

### Muévase

Para que la sangre fluya por las venas de sus piernas necesita alguna ayuda para que fluya hacia arriba y no hacia abajo. Trabajando sus músculos de la pantorrilla, éstos pueden actuar como una bomba y hacer que la sangre de estas venas fluya hacia el corazón.

Permanecer sentado durante largos periodos de tiempo hace que la sangre permanezca asentada en las venas y esto puede dar origen a la formación de un coágulo. Una de las formas más fáciles de prevenir una TVP es comenzar a moverse tan pronto como sea posible después de la operación. Esto ayudará al flujo sanguíneo, que a su vez ayudará a evitar la formación de un coágulo de sangre.

### Medias

Las medias de compresión elásticas pueden utilizarse para estimular el flujo sanguíneo en las venas por medio de la aplicación de presión. Estas medias están especialmente diseñadas para que se aplique una presión diferente en cada área de la pierna. La presión es más firme en el tobillo, y se reduce gradualmente hacia arriba. Llevar medias supone un ligero riesgo de que si son demasiado tirantes pueden disminuir el flujo sanguíneo a la piel, por lo que es importante que sean de la talla adecuada.

### Medicación

La sangre contiene agentes “coagulantes”. Estos agentes son pegajosos y ayudan a la sangre a espesarse (coagular). Si se corta un vaso sanguíneo, los agentes coagulantes se acumulan en el lugar del corte y crean un tapón para cerrar la herida (costra). La capacidad de coagularse de la sangre es importante para la supervivencia, pero también puede conducir a la formación de un trombo (coágulo). Puede utilizarse un medicamento para afinar la sangre. Esto puede disolver el coágulo y evitar que se formen otros donde no deberían.

## La evidencia sugiere...

- Si es posible, es mejor moverse después de la operación e intentar no sentarse durante largos periodos de tiempo. Su profesional de la salud le ayudará con esto.
- Si puede, llevar medias antes de la cirugía puede ayudar a prevenir una TVP.
- Es importante que las medias sean del tamaño adecuado y que las piernas y pies estén secos antes de ponerse las medias.
- Las medias deberían retirarse de forma regular para el cuidado, evaluación e higiene de la piel (al menos una vez al día y más a menudo si es necesario). No debe dejar que se formen arrugas ni superponer las medias unas encima de otras.
- Al llevar las medias es importante estar al corriente de los síntomas como enrojecimiento o calor localizados, aumento del tamaño de la pierna, sensibilidad o dolor que empeora al andar. Informe a su profesional de la salud tan pronto como experimente alguno de estos síntomas.