PROMOCIÓN Y MANTENIMIENTO DE SALUD

Instrucciones de egreso para el paciente con riesgo de ETV y paciente anticoagulado

1. **Evite la formación de trombos,** le recomendamos mantener una vida activa, normal, elevar las piernas mientras descansa.

2. **Evite el consumo de licor y cigarrillo.**

3. **Utilice medias anti embolicas, sí, le fueron indicadas.**

4. **Tome abundantes líquidos si no están contraindicados.**

5. **Tome o aplíquese sus medicamentos anticoagulantes,** de acuerdo con las instrucciones médicas, no omita, ni cambie las dosis.

6. **Asista puntualmente a los controles médicos programados.**

7. **COMUNIQUE al personal sanitario, que se encuentra anticoagulado** y siga las recomendaciones dadas por el médico relacionadas con su alimentación.

8. **Realice actividad física** de acuerdo a lo que le hayan recomendado de manera regular evitando actividades que le puedan ocasionar lesiones o caídas.

9. **Procure dormir el tiempo suficiente** para asegurar un descanso adecuado, esto le permitirá mantenerse con la energía necesaria para el día siguiente.