

Trombocitopenia

Las plaquetas (Plts) ayudan a coagular la sangre del cuerpo y a prevenir el sangrado. El recuento normal de plaquetas es de 160 000 a 370 000. Se habla de trombocitopenia cuando el recuento de plaquetas está por debajo de las 100 000.

Síntomas

Es posible que no aparezcan síntomas a menos que el recuento de plaquetas sea muy bajo (menos de 10 000 a 20 000). Los síntomas pueden incluir:

- Moretones
- Sangrado prolongado de las encías
- Petequias (pequeños puntos rojos bajo la piel, como pecas)
- Heces negras como alquitrán (chapopote)
- Sangre en las heces o sangrado rectal
- Sangre en la orina (turbia, rosa o roja)
- Sangrado nasal
- Toser o vomitar sangre
- Bazo grande
- Sangrado menstrual abundante

Recomendaciones sobre Salud y Actividad

- Use un cepillo de dientes suave y evite el uso del hilo dental o úselo cuidadosamente.
- Evite el uso de una navaja (cuchilla) cuando se afeite. Use una máquina de afeitar eléctrica.
- Suénese la nariz suavemente.
- Use un spray nasal con solución salina o vaselina para mantener las fosas nasales hidratadas.
- Evite el estreñimiento. Use medicamentos para ablandar las heces fecales, consuma una dieta rica en fibra y beba mucho líquido.

- Evite tomar aspirina y los productos que contengan aspirina.
- Evite tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, (AINES). Estos incluyen, ibuprofeno (Advil[®], Motrin[®]) y naproxeno (Aleve[®]).
- Use acetaminofén (Tylenol[®]) para el dolor leve, ya que no afecta al funcionamiento de las plaquetas.
- Evite realizar actividades que conllevan riesgo de lesiones como los deportes de contacto.
- Aplique presión durante 5 minutos en las áreas de extracción de sangre.
- Aplique presión durante 5 minutos en cortes o rasguños.
- En caso de sangrado de narices, apriete la parte blanda de la nariz, justo por encima de las fosas nasales, durante 10 a 15 minutos o hasta que se detenga el sangrado. **No incline** la cabeza hacia atrás.

Sexo

- Pregunte a su doctor o enfermera si tener relaciones sexuales es seguro para usted con los recuentos sanguíneos que tiene. Si usted puede tener relaciones sexuales, utilice un lubricante soluble en agua (K-Y Jelly[®]) para ayudar a reducir el trauma en los tejidos vaginales.

Opciones de Tratamiento

Es posible que usted no necesite tratamiento si su trombocitopenia y sus síntomas son leves. Si usted necesita tratamiento, su proveedor puede indicar uno o más de estos tratamientos según la causa de su trombocitopenia:

1. Transfusión de plaquetas
2. Medicamentos para evita que su cuerpo destruya las plaquetas
3. Medicamentos para ayudar a que su cuerpo fabrique más plaquetas
4. Cirugía para extirpar el bazo

Cuándo Llamar

Llame a su proveedor si usted presenta algún síntoma de sangrado o si presenta un sangramiento prolongado.

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 6/2021 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4493s.

Thrombocytopenia

Platelets (Plts) help the blood in our bodies to clot and help prevent bleeding. A normal platelet count is 160,000 – 370,000.

Thrombocytopenia is when the platelet count is below 100,000.

Symptoms

Symptoms may not appear unless the platelet count is very low (less than 10,000 – 20,000). Symptoms may include:

- Bruising
- Prolonged bleeding, oozing gums
- Petechiae (little red spots under the skin - like freckles)
- Black tarry stools
- Blood in stool or rectal bleeding
- Blood in urine (cloudy to pink to red)
- Nose bleeds
- Coughing up or vomiting up blood
- Enlarged spleen
- Heavy menstrual flow

Activity and Health Guidelines

- Use a soft toothbrush and carefully floss or avoid flossing.
- Avoid using a blade when shaving. Use an electric razor.
- Blow your nose very gently.
- Use saline nasal spray or petroleum jelly to keep nostrils moist.
- Avoid constipation. Use stool softeners, eat a high fiber diet, and drink plenty of fluids.
- Avoid aspirin and products that contain aspirin.
- Avoid non-steroidal inflammatory drugs (NSAIDs). These include, ibuprofen (Advil®, Motrin®) and

naproxen (Aleve®).

- Use acetaminophen (Tylenol®) for minor pain, as this does not affect how your platelets work.
- Avoid activities that carry risk of injury, such as, contact sports.
- Apply pressure to blood drawing sites for 5 minutes after blood is drawn.
- Apply pressure to cut or scrape for 5 minutes.
- For a nosebleed, pinch the soft part of your nose, just above the nostrils, for 10-15 minutes or until the bleeding stops. **Do not** tilt your head backwards.

Sex

Ask your doctor or nurse if sex is safe with your blood counts. If you can have sex, use a water-soluble lubricant (K-Y Jelly®) to help reduce trauma to the vaginal tissues.

Treatment Options

If your thrombocytopenia and symptoms are mild, you may not need treatment. If you need treatment, your provider may order one or more of these treatments based on the cause of your thrombocytopenia:

1. Platelet transfusions
2. Medicines that stop your body from destroying platelets
3. Medicines to help your body make more platelets
4. Surgery to remove spleen

When to Call

Call your provider if you have any symptoms of bleeding or if you are having prolonged bleeding.