

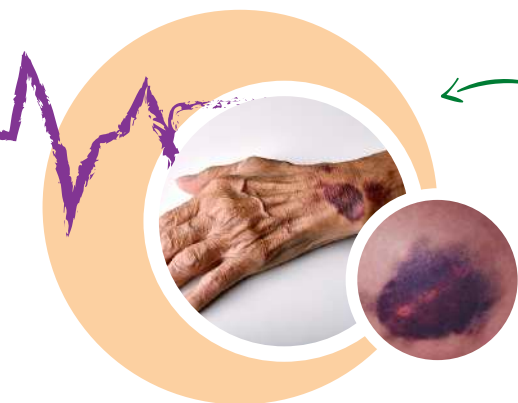
## Diferencias entre “equimosis” y “hematomas”

(Morados o moretones)

El paciente anticoagulado puede presentar hematomas o equimosis con frecuencia. **Es importante conocer la diferencia entre estas lesiones para describir las manifestaciones** al personal de la Clínica de Anticoagulación y acudir oportunamente al servicio de Urgencias.

	EQUIMOSIS	HEMATOMAS
¿Qué es?	Lesión que ocurre debajo de la piel.	Acumulación de sangre que ocurre debajo de la piel.
¿Por qué ocurre?	No siempre aparece debido a un golpe, esta es causada por la ruptura de pequeños vasos sanguíneos.	Puede aparecer por un golpe fuerte, que ocasiona la ruptura de un vaso sanguíneo o la aplicación de una inyección.
¿Cuáles son sus características?	Color azulado, verdoso o café, con tamaño menor a 5mm.	Color púrpura oscuro y un aumento progresivo de tamaño.
¿Cómo se siente?	No causa dolor y no se siente abultado. No tiene cambios de temperatura.	Son dolorosos, se siente abultado (zona endurecida) y con calor en la zona.
¿Cuánto dura?	Desaparece después de 10 a 15 días.	Desaparece después de 20 a 30 días.

De acuerdo a esta información, la **equimosis** es comúnmente llamada “morado” o “moretón”. Esta no es motivo de alarma. Sin embargo, si aparecen más de tres equimosis en los brazos o las piernas, sin causa aparente, informe al personal de la Clínica de Anticoagulación.

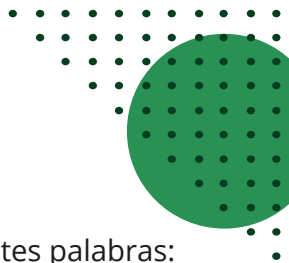


El **hematoma**, es una lesión de mayor cuidado. Si se presenta, debe acudir de inmediato a urgencias.

## Medidas de prevención:

- Asistir a los controles indicados por el personal de la Clínica de Anticoagulación.
- Evitar caminar sobre el piso mojado o recién trapeado.
- Utilizar siempre zapatos cerrados sin cordones y con suelas antideslizantes.
- Poner un tapete antideslizante en la ducha.
- Usar barandas de seguridad al subir o bajar escaleras.
- Procurar realizar las actividades con calma, evitando el afán y así, las caídas.
- Al realizar deporte, es recomendable utilizar la respectiva protección: rodilleras , coderas, casco, etc.

# Actividades educativas

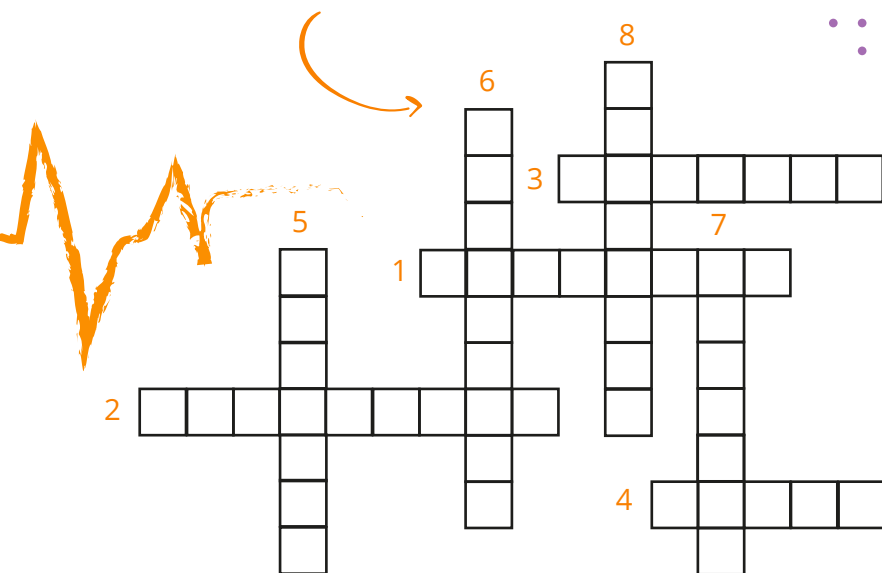


Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Hematomas
- Morado
- Consultar
- Equimosis
- Dolor
- Alarma
- Piel
- Calor
- Vigilar
- Golpe
- Abultado
- Prevención
- Tejidos
- Endurecido
- Protección

L	V	F	O	V	I	R	U	D	H	N	A	J	B	D	G	C	B	J
W	R	G	I	H	E	M	A	T	O	M	A	S	J	R	K	H	S	A
X	H	N	D	U	Q	S	N	I	S	F	L	A	N	G	A	M	O	V
P	G	T	O	P	U	P	R	O	T	E	C	C	I	O	N	K	B	I
R	O	Z	Q	L	I	C	D	P	Z	S	T	U	G	A	S	A	C	G
E	F	T	I	Z	M	E	U	O	L	A	E	V	F	N	L	G	Y	I
V	A	G	U	A	O	R	L	C	E	P	J	A	O	M	B	E	X	L
E	L	E	R	C	S	O	S	Q	L	A	I	B	W	I	W	N	C	A
N	A	D	G	X	I	Y	F	O	S	D	D	E	S	N	S	U	O	R
C	U	U	E	S	S	X	G	Y	N	M	O	R	A	D	O	G	N	W
I	M	I	A	G	V	I	Z	E	W	D	S	L	R	P	E	Ñ	S	E
O	A	Y	C	O	N	T	R	O	I	R	E	R	O	T	C	G	U	Z
N	M	A	I	S	K	Ñ	A	C	U	C	A	L	O	R	Y	C	L	A
F	K	R	A	X	H	E	E	H	K	S	E	F	E	C	Y	E	T	I
W	X	Q	A	L	A	R	M	A	L	N	B	G	S	I	B	M	A	L
H	A	L	M	O	U	Y	S	O	Q	A	R	Y	I	V	E	S	R	J
Q	P	A	X	D	N	A	Q	K	Y	Z	S	Y	K	H	K	D	Q	V
S	C	O	N	S	U	L	T	A	R	I	O	N	L	I	K	T	V	A
C	A	E	P	N	J	I	E	O	A	G	B	M	A	C	I	S	N	B
R	I	F	B	R	E	S	H	I	X	I	S	W	S	U	Y	A	Q	N
A	S	Z	D	B	N	A	B	U	L	T	A	D	O	F	W	D	S	Z

## Resuelva el crucigrama:



### Horizontales:

- 1 Lesión que aparece después de un golpe fuerte.
- 2 Usualmente llamado "moretón" y puede aparecer sin causa.
- 3 Color que adquiere el hematoma.
- 4 Sensación que genera el hematoma.

### Verticales:

- 5 Días que tarda en desaparecer un hematoma.
- 6 Servicio donde debe acudir si observa un hematoma.
- 7 Otro nombre para referirse a la equimosis.
- 8 Sensación que NO se genera en la equimosis.