

Preventing Bleeding When You Have a Low Platelet Count

Platelets are a type of blood cell made in your bone marrow. They help stop bleeding. A normal platelet count is 150,000-300,000. A low platelet count may put you at higher risk for bleeding. A low platelet count may be caused by cancer, chemotherapy, radiation therapy, or other reasons. Medicine or a transfusion may be needed if the platelet count is low and if there is bleeding or risk of bleeding.

Use these safety measures when your platelets are below 50,000:

General Tips

- Remove area rugs and avoid activities where you could get bumps, falls and cuts.
- Ask for help with walking if you are not steady.
- Be sure your doctors know all of your medicines including prescriptions, over the counter medicines, herbals and supplements. Many have side effects that affect your platelet count.
- Do not take aspirin or any drugs containing aspirin.
- Avoid sexual intercourse, tampons and douches.

Skin Care

- Check your skin each day for new cuts, bruises, rashes or other injuries.
- Put ice on new bruises or injuries and put pressure on cuts for at least 5 minutes.
- Avoid using sharp tools such as razors, scissors, needles, knives, nail clippers or others that could cause injury. Use an electric razor for shaving and an emery board for nail care.
- Do not go barefoot.
- Do not wear tight fitting clothes or elastic sleeves.

Prevención de hemorragias cuando se tiene un recuento de plaquetas bajo

Las plaquetas son un tipo de célula sanguínea que se produce en su médula ósea. Ayudan a detener las hemorragias. Un recuento de plaquetas normal está entre 150,000 y 300,000. Un recuento de plaquetas bajo podría exponerlo a un mayor riesgo de padecer hemorragias. Un recuento de plaquetas bajo podría deberse a un cáncer, quimioterapia, radioterapia u otras causas. Puede que necesite medicamentos o una transfusión si el recuento de plaquetas es bajo y sufre una hemorragia o corre el riesgo de padecerla.

Cuando sus plaquetas estén por debajo de 50,000, tome las siguientes medidas de seguridad:

Consejos generales

- Quite las alfombras y evite las actividades en las que pueda golpearse, caerse o cortarse.
- Pida ayuda para caminar si se siente inseguro.
- Asegúrese de que sus médicos estén al tanto de todos los medicamentos que toma, incluyendo los medicamentos recetados, los de venta libre, los elaborados a base de hierbas y los suplementos alimenticios. Muchos de ellos tienen efectos secundarios que afecten su recuento de plaquetas.
- No tome aspirinas ni ningún medicamento que contenga aspirina.
- Evite tener relaciones sexuales, usar tampones y hacerse duchas vaginales.

Cuidado de la piel

- Revise su piel todos los días, para ver si tiene nuevos cortes, hematomas, erupciones u otras lesiones.
- Póngase hielo en los hematomas o las lesiones nuevos y ejerza presión sobre los cortes durante al menos 5 minutos.
- Evite usar herramientas afiladas tales como navajas, tijeras, agujas, cuchillos, cortaúñas, etc., que puedan provocarle heridas. Utilice una rasuradora eléctrica y una lima para las uñas.
- No camine descalzo.
- No use ropa ajustada ni mangas con elásticos.

Mouth Care

- Check your mouth each day for bleeding gums.
- Eat soft foods. Avoid rough foods such as nuts and raw carrots.
- Use a lip moisturizer to prevent dry or cracked lips.
- Use a soft toothbrush. Do not use dental floss, an electric toothbrush or toothpicks.
- Do not wear retainers or dentures that do not fit well. Take your dentures off for at least 8 hours each day.
- Use gauze soaked in salt water to clean your teeth if your platelets are below 20,000. Rub gently around your gums.

Nose and Breathing Care

- Use a cool mist humidifier in dry air, especially in the winter.
- Use soft tissues to gently blow your nose.
- If you have a nosebleed, sit up and pinch your nose to apply pressure.

Stomach Care

- Drink plenty of liquids, eat healthy meals and exercise to avoid constipation.
- Avoid foods that upset your stomach. Tell your doctor if you are having problems with nausea.
- Do not use enemas, suppositories or a rectal thermometer.
- Do not strain when having a bowel movement.

Cuidado de la boca

- Revise su boca todos los días por si le sangraran las encías.
- Consuma alimentos blandos. Evite los alimentos duros como, por ejemplo, las nueces y las zanahorias crudas.
- Use un humectante labial, para evitar que sus labios se resequen o agrieten.
- Use un cepillo de dientes suave. No utilice hilo dental, cepillo de dientes eléctrico ni mondadientes.
- No utilice aparatos de ortodoncia ni prótesis dentales que no calcen bien. Quítese las prótesis dentales durante al menos 8 horas por día.
- Utilice una gasa embebida en agua con sal para limpiarse los dientes si sus plaquetas están por debajo de 20,000. Frote con cuidado alrededor de las encías.

Cuidado de la nariz y respiración

- Utilice un humidificador de rocío fresco en el aire seco, especialmente en invierno.
- Utilice pañuelos desechables suaves para sonarse suavemente la nariz.
- Si tuviera una hemorragia nasal, siéntese derecho y apriétese la nariz para hacer presión.

Cuidados estomacales

- Beba abundantes líquidos, coma comidas saludables y haga ejercicio para evitar el estreñimiento.
- Evite alimentos que le causen molestias estomacales. Informe a su médico si está teniendo problemas de náuseas.
- No se haga enemas, no use supositorios ni termómetros rectales.
- No haga fuerza en el momento de tener deposiciones.

Call your doctor if you have:

- A red rash
- Unexplained bruises or bruises that get bigger
- Bleeding that does not stop
- Bleeding gums
- A nose bleed that lasts longer than 10 minutes
- A cough with blood
- Vomit that looks like coffee grounds or with blood in it
- Constipation, dark or tarry stools, or blood in your stool

Call your doctor **right away** if you have:

- Blurred vision
- Headaches
- Confusion
- Loss of coordination or muscle strength
- Loss of feeling in hands or feet

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Llame a su médico si tiene:

- Una erupción roja
- Hematomas inexplicables o que aumentan de tamaño
- Una hemorragia que no se detiene
- Encías sangrantes
- Una hemorragia nasal que dura más de 10 minutos
- Tos con sangre
- Vómitos que parecen posos de café o con sangre
- Estreñimiento, deposiciones negras o alquitranadas, o sangre en las deposiciones.

Llame a su médico **de inmediato** si tiene:

- Visión borrosa
- Cefaleas
- Confusión
- Pérdida de coordinación o fuerza muscular
- Pérdida de sensibilidad en las manos o los pies.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico o enfermera.