

ATTACHMENT A: CARE OF BRUISES

A bruise may appear after a blood test at the venipuncture site. A bruise occurs when small blood vessels under the skin break or tear. Blood seeps into the surrounding tissues under the skin, causing the black and blue color of a bruise. Older adults and people who take aspirin or blood thinners may bruise more easily than others.

HOME TREATMENT

For the Bruise:

- Apply ice or cold packs for 15-20 minutes, 3 or more times per day. Ice helps relieve pain and reduces swelling and inflammation. Keep a thin cloth (damp or dry) between your skin and the cold pack. Do NOT fall asleep with ice on your skin.
- If possible, elevate the bruised area higher than your heart.
- Avoid things that might increase swelling, such as hot showers, heat rubs (for example, BenGay[®]), hot tubs, hot packs, and drinking alcohol.
- Avoid aspirin for the first 24 hours. It may prolong the clotting time of blood and cause more severe bruising from bleeding under the skin.

For Pain:

- Try a nonprescription medicine such as acetaminophen (for example, Tylenol[®]) or ibuprofen or naproxen (for example, Advil[®] or Aleve[®]).
- After the first 24 hours, you can use aspirin.
- For all the above medicines:
 - Use, but do not exceed, the maximum recommended dose to help reduce your pain.
 - If you have been told to avoid anti-inflammatory medications (such as aspirin, ibuprofen, or naproxen), call your doctor before taking them.
 - If you are prone to unexplained bruises or have a known bleeding disorder or you take blood-thinning medication, call your health professional before taking any nonprescription medicine.
 - Do not take aspirin if you are under the age of 20; call your health professional.

AFTER THE FIRST 48 HOURS

If the area is still painful after 48 hours, apply a warm washcloth to your bruise for 10 minutes, 3 times a day. This will help blood flow to the area and speed healing. Keep a thin, dry cloth between your skin and the warm washcloth.

WHEN TO CALL A DOCTOR

- The pain is severe.
- You can't use or move the bruised body part.
- You have signs of infection. These may include:
 - Increased pain, swelling, warmth or redness
 - Red streaks leading from the bruise
 - Discharge of pus
 - Fever of 100° F or higher with no other cause
- Bruise lasts longer than 4 weeks.

If you require medical assistance, please call the Kaiser Permanente Appointment Call Center at 1-888-988-2800 (toll free). Reference: Kaiser Permanente Healthwise Handbook 1995-2001. Healthwise, Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, ID 83701

Regional Parent Document Reference Number: SCPMG-PPP-0204 Rev. 01

**ADJUNTO A: EL CUIDADO DE LOS MORETONES
(ATTACHMENT A: CARE OF BRUISES)**

Después de una extracción de sangre, puede aparecer un moretón en el lugar de la vena que recibió el pinchazo si se rompieron o rasgaron los vasos sanguíneos que están debajo de la piel. La sangre se filtra en los tejidos de alrededor y produce el color negro y azul de los moretones.

A los adultos mayores y las personas que toman aspirinas o anticoagulantes pueden salirles moretones con más facilidad.

TRATAMIENTO EN CASAPara el moretón:

- Póngase hielo o compresas frías por 15 a 20 minutos, 3 o más veces al día. El hielo ayuda a aliviar el dolor y reduce la hinchazón y la inflamación. Ponga una tela fina (húmeda o seca) entre la piel y la compresa fría. NO se quede dormido mientras tenga el hielo sobre la piel.
- Dentro de lo posible, suba la zona amoratada a una altura por arriba del corazón.
- Evite las cosas que podrían aumentarle la hinchazón, como darse duchas calientes o frotarse con cremas que dan calor (por ejemplo, BenGay®), los baños de inmersión calientes, las compresas calientes y beber alcohol.
- Evite tomar aspirina durante las primeras 24 horas. Si lo hace, es posible que se alargue el tiempo de coagulación de la sangre, lo que causa moretones más importantes por sangrado debajo de la piel.

Para el dolor:

- Pruebe con medicamentos de venta sin receta como paracetamol (por ejemplo, Tylenol®) o ibuprofeno o naproxeno (por ejemplo, Advil® o Aleve®).
- Pasadas las primeras 24 horas, puede tomar aspirina.
- Recomendaciones para todos los medicamentos nombrados arriba:
 - Tome la dosis máxima sugerida para ayudar a aliviar el dolor, pero no se pase de esa cantidad.
 - Si le dijeron que tiene que evitar los medicamentos antiinflamatorios (como aspirina, ibuprofeno o naproxeno), llame a su médico antes de tomarlos.
 - Si le aparecen moretones fácilmente sin razón aparente o sabe que tiene un trastorno de sangrado o toma medicación anticoagulante, llame al profesional de la salud que le atiende antes de tomar cualquier medicamento de venta sin receta.
 - No tome aspirina si tiene menos de 20 años de edad; llame al profesional de la salud que le atiende.

DESPUÉS DE LAS PRIMERAS 48 HORAS

Si pasadas las 48 horas la zona todavía le duele, póngase una toallita caliente sobre el moretón durante 10 minutos, 3 veces al día. Esto ayuda a que la sangre fluya a la zona y acelera la curación. Deje una tela fina y seca entre la piel y la toallita caliente.

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

- Si el dolor es muy fuerte.
- Si no puede mover o usar la parte del cuerpo amoratada.
- Si tiene signos de infección. Entre ellos se encuentran:
 - Aumento del dolor, hinchazón, calor o enrojecimiento en el lugar del moretón
 - Hilos rojos que salen del moretón
 - Salida de pus
 - Fiebre de 100° F o más alta que no se debe a otra causa
- El moretón dura más de 4 semanas.

Si necesita ayuda médica, por favor llame al Centro de Llamadas para citas de Kaiser Permanente al 1-888-988-2800 (gratis). Referencia: Kaiser Permanente Healthwise Handbook 1995-2001 (Manual Healthwise de Kaiser Permanente 1995-2001). Healthwise, Incorporated, P.O. Box 1989, Boise, ID 83701

NS-7938 (6-11) SPANISH