



INFORMACIÓN AL PACIENTE CON ANTICOAGULACIÓN ORAL

Unidad de Hemostasia y Trombosis.
Hospital General Universitario de Alicante.

1 - INTRODUCCIÓN

Si su médico (cardiólogo, cirujano, etc.) le ha aconsejado tratamiento con anticoagulantes orales, ya sea por un determinado período de tiempo o a largo plazo, debe acudir al Servicio de Hematología, sección de Hemostasia y Trombosis, para la instauración y control del mismo.

A través de esta guía, le ofrecemos unas sencillas recomendaciones que, esperamos, aclaren las dudas más frecuentes acerca de este tratamiento y faciliten su mejor cumplimiento, ya que la indicación de este tratamiento está hecha en base a que el beneficio para usted sea superior a los posibles efectos secundarios. Creemos muy importante también que conozca, de forma sencilla, los posibles problemas que se puedan presentar con este tratamiento y la forma de resolverlos, mientras contacta con el médico responsable de su control.



2 - INFORMACIÓN GENERAL

¿Qué son los anticoagulantes orales?

Los anticoagulantes orales son medicamentos que modifican su grado de coagulación, reduciendo el riesgo de sufrir una trombosis o una embolia, y, en caso de que ya la hayan sufrido, evitando que se repita.

¿Quién debe tomar anticoagulantes?

- Toda aquella persona que haya sufrido una trombosis o una embolia, para prevenir que se repita.
- Personas que no han sufrido trombosis ni embolias, pero que por su enfermedad o trastorno tienen riesgo de padecerlas, y debe prevenirse.
- Personas a las que se han implantado una válvula artificial en el corazón.
- Otras personas que su médico considere oportuno.

La conveniencia de tomar o no anticoagulantes, así como la duración del tratamiento, la indicará su médico, y el control lo llevará a cabo el Servicio de Hematología, en su centro de salud u hospital.

Antes de acudir al centro de control, deberá haber leído atentamente, aceptado y firmado el **documento de consentimiento informado** si está de acuerdo en seguir este tratamiento.



¿Cómo se administra el tratamiento?

La dosis del anticoagulante oral ha de ser ajustada individualmente, tras la realización del oportuno análisis de sangre. Cada paciente necesitará una dosis distinta, adaptada a su edad, peso, hábitos de vida, y en función de su patología. Tomar una mayor cantidad de medicamento no significa estar más enfermo.

Existen varios tipos de anticoagulantes orales (Sintrom, Marcumar, Aldocumar, Coumadine, etc.), aunque el más utilizado en nuestro país es el Sintrom.

Sintrom está disponible en las farmacias en comprimidos de 1 mg y 4 mg. Es muy importante prestar atención en el momento de la compra, y adquirir el formato que le ha prescrito su médico.



¿Cuándo se debe tomar el anticoagulante?

El anticoagulante debe tomarse **de una sola vez**, siempre a la **misma hora y entre comidas**, nunca a primera hora de la mañana. La hora más recomendada es a las 6 de la tarde.

Si algún día tiene duda de si lo ha tomado o no, no lo tome, y al día siguiente continúe con la dosis que le corresponda (no tome doble dosis). Comuníquelo cuando vaya a control.

Si ha olvidado tomar el medicamento a su hora y no han pasado más de 4 horas, tome la dosis que le corresponda y continúe al día siguiente con el horario normal.

Para su mejor control, cada vez que tome su medicación tache la dosis en la hoja que le entrega el Servicio de Hematología. Así evitará posibles olvidos.



3. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE ANTICOAGULANTES ORALES.

- A los controles no es preciso que acuda en ayunas, puede tomar un desayuno ligero (**pero no si tiene que realizarse otros análisis**).
- Cuando vaya a su médico de cabecera, a un especialista o a urgencias, avise siempre de que está en tratamiento con anticoagulante oral, para que no le receten medicamentos que interfirieran con el anticoagulante. Si a pesar de ello se duda si un medicamento es o no compatible con su tratamiento anticoagulante, consulte donde le controlan, por teléfono o personalmente.
- No debe ponerse nunca **inyecciones intramusculares**, ya que pueden dar lugar a hematomas importantes. Puede ponerse vacunas, antigripales o de otro tipo, siempre que sean subcutáneas.
- Es conveniente que tenga la boca en buenas condiciones higiénicas. Para ello es recomendable que acuda, al menos una vez al año, al dentista.
- No realice ejercicios violentos.

Debe avisar a su centro de control, a ser posible 3 o 4 días antes, siempre que precise:

- Intervenciones quirúrgicas.
- Infiltraciones articulares.
- Extracciones dentarias.
- Exploraciones endoscópicas para mirar o tomar biopsias.
- Pruebas para explorar el aparato digestivo que puedan producir diarreas.
- Los pacientes que se encuentren incapacitados para acudir a su centro de control, deberán avisar a su centro de salud para que un enfermero/a realice el control a domicilio.



4. COMPLICACIONES DURANTE EL TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE.

Las complicaciones durante el tratamiento anticoagulante son poco frecuentes, y casi siempre están relacionadas con otros problemas o enfermedades que pueda tener.

Debe adelantar el control siempre que aparezcan:

Pequeñas hemorragias. Sangrado ligero por encías, nariz, etc.; morados o hematomas en la piel sin causa justificada, etc.

Hemorragias vaginales entre reglas o después de la menopausia. También ante menstruaciones muy intensas.

Sangre roja en las heces. Puede deberse a hemorroides, pero debe avisarlo por si fuera causado por otros motivos.

Sangre en la orina.

Hematomas sin causa justificada y en zonas en las que no es frecuente golpearse (pecho, vientre, etc.).

Diarrea de más de dos días.

Medicamentos nuevos o cambio de medicación.

Espustos con sangre frecuentes.

DEBE ACUDIR A URGENCIAS ANTE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:

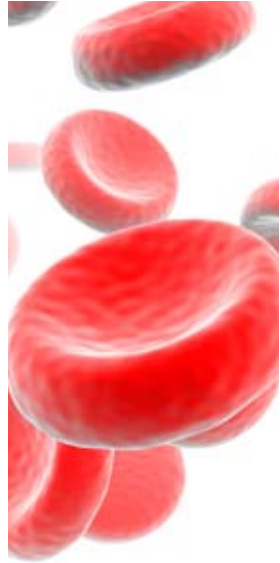
Deposiciones negras. Si no está tomando tratamiento con hierro, consulte inmediatamente o acuda a urgencias por si se puede tratar de una hemorragia digestiva.

Traumatismo importante, por golpe o caída, **luxación o fractura.**

Si sufre un **dolor de cabeza muy intenso** de aparición brusca o, también bruscamente, le aparece dificultad para hablar, trastornos de la visión (pérdida total o parcial, visión doble), desviación de la boca, pérdida de fuerza o sensación de hormigueo en los brazos o piernas.

Si aparece un derrame hemorrágico en la conjuntiva del ojo (la parte blanca), carece de importancia, aunque debe comunicarlo cuando acuda al control.

En cualquier caso, consulte con su centro de control o médico de guardia.



5. ALIMENTACIÓN.

Durante el tratamiento anticoagulante se puede comer de todo, excepto los alimentos o condimentos prohibidos por otros médicos. El ideal es mantener una dieta equilibrada sin cambios bruscos.

Debido a que los anticoagulantes orales son antivitamina K, debe procurarse no aumentar ni disminuir la cantidad de vitamina K que se ingiere diariamente. Por tanto, intente tomar todas las semanas la misma cantidad de **verduras**, alimento donde más se encuentra esta vitamina (espinacas, col, perejil, hierbabuena, habas, acelgas, judías verdes...). También se encuentra en las pipas de girasol, germen de trigo, aceite de girasol y de maíz, hígados, cordero, ternera y pollo.

Evite los alimentos **flatulentos** (col, coliflor, coles de bruselas, castañas, chocolate, turrone, mazapanes...). Pueden hacer que se forme más vitamina K en el intestino, por lo que se debe disminuir su consumo. En todo caso, nunca debe tomar su medicación con **bebidas gaseosas**.

Una forma sencilla de disminuir la flatulencia provocada por verduras y legumbres, es aderezarlas con vinagre de manzana.

Preparados naturales.

- Evite cambiar sus hábitos en los preparados de herboristería que tome.
- Evite las siguientes plantas medicinales: castaño de indias, ajo, abedul, té, ulmaria, ginkgo, hipérico, sauce, cúrcuma, agripalma, matricaria, alhova, dong quai.
- Evite laxantes oleosos: aceite de parafina, glicerina.

Alcohol y tabaco.

El alcohol puede tener efectos indeseables, ya que tiene que ser metabolizado por el hígado, al igual que los anticoagulantes orales. Sólo en ocasiones especiales se puede tomar un vino u otra bebida, con moderación y dentro de las comidas.

El tabaco aumenta el riesgo trombótico, además de ser muy nocivo para la salud. Por tanto, **no fumar**.



6. MEDICAMENTOS.

- Si tiene dolor o fiebre, tome paracetamol o Nolotil.
- **Nunca tome Aspirina** ni otro tipo de **antiinflamatorios** sin haber consultado previamente con su médico.
- Si está tomando algún antibiótico, debe de tomar, al menos, un yogur desnatado al día.
- No tome laxantes oleosos (aceite de glicerina, parafina).
- No tome **anticonceptivos** sin consultar a su médico, ya que están contraindicados con los anticoagulantes orales. Algunos **métodos anticonceptivos**, como el DIU, también están contraindicados. Consulte en su Centro de Planificación Familiar o con su ginecólogo/a el método anticonceptivo que mejor se adapte a sus necesidades.

7. ANTICOAGULANTES ORALES EN EL EMBARAZO.

Toda mujer en edad fértil con un retraso de la regla de más de una semana, lo primero que debe hacer es comprobar que no está embarazada.

En caso de que la prueba de embarazo sea positiva, deberá contactar **cuanto antes con el médico** responsable del control de su tratamiento anticoagulante.

8. OTRAS RECOMENDACIONES.

- Si va a ausentarse de su domicilio durante las fechas en las que debería realizarse el control, póngase en contacto con su centro de control para planificar, dentro de lo posible, la fecha en que se llevará a cabo el mismo, con la finalidad de que no coincida con su viaje.
- Debe asegurarse, antes de salir, de que lleva consigo toda la medicación que debe tomar, así como el informe médico que posea y todo lo referente al control de su tratamiento anticoagulante.
- En los viajes largos (avión, tren...), no debe permanecer todo el tiempo sentado, y conviene beber agua para evitar deshidratación. Si viaja en coche, es aconsejable estirar las piernas aprovechando cualquier parada, por lo menos cada dos horas.
- No debe practicar deportes violentos (esquiar, escalar, ala delata...), con el fin de evitar accidentes.



