

Laboratorio Servicio de Hematología y Hemoterapia
Consulta de anticoagulación (Tel.: 958 020602)
Secretaría (Tlf.: 958 020013)

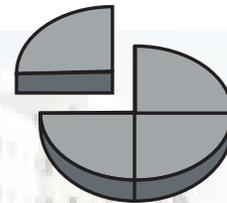
Hospital Universitario Virgen de las Nieves
Avda. de las Fuerzas Armadas, 2
18014 GRANADA



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



Guía de recomendaciones para pacientes anticoagulados

Laboratorio del Servicio de Hematología y Hemoterapia

Hospital Universitario Virgen de las Nieves
Granada

1. Introducción.
2. Qué son y para qué sirven los anticoagulantes.
3. Quiénes tienen que tomarlos.
4. Qué dosis hay que tomar.
5. Cuándo y cómo hay que tomarlos
6. Qué hacer cuando se olvida una dosis.
7. Complicaciones: Hemorragias y hematomas.
8. Controles: Donde, cuándo y cómo.
9. El anticoagulado y los medicamentos.
10. El anticoagulado y la dieta.
11. El anticoagulado y el dentista.
12. El anticoagulado ante una intervención.
13. La anticoagulada y el embarazo.
14. El anticoagulado y las vacaciones.
15. Cómo ponerse una inyección de heparina.
16. Decálogo de autocuidados del anticoagulado.

1. INTRODUCCION:

Esta guía tiene por objetivo enseñarle a usted a tomar estos medicamentos con el menor riesgo posible y de la forma más efectiva.

2. QUE SON Y PARA QUE SIRVEN LOS ANTICOAGULANTES:

Los anticoagulantes son fármacos que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagular. ¿Cómo? Anulando la acción de la vitamina K. Existen varios tipos de anticoagulantes que se diferencian en el tiempo que dura su efecto en el organismo.

Los anticoagulantes dificultan la coagulación de la sangre y **previenen la formación de trombos** (coágulos que obstruyen los vasos sanguíneos).

3. QUIENES TIENEN QUE TOMARLOS:

Aquellas personas que tienen factores de riesgo conocidos y que no presentan contraindicaciones para recibir este tratamiento. Por ejemplo:

- » Quienes han tenido una trombosis en las piernas o una embolia en el pulmón, para que no se repita.
- » Quienes tienen una o más válvulas enfermas en el corazón, para que no sufran una embolia.
- » Los portadores de prótesis valvulares mecánicas en el corazón, para que no se obstruyan.
- » Personas con alteraciones de la sangre que las hace especialmente propensas a tener una trombosis.
- » Quienes padecen una arritmia llamada fibrilación auricular, para evitar las embolias.

4. QUE DOSIS HAY QUE TOMAR:

Cada persona necesita una dosis distinta que se ajusta a través de un análisis de su sangre (Tiempo de

protrombina expresado en INR). En función del resultado se modifica dicha dosis. Que una persona tome dosis más altas que otra no quiere decir que está más enferma, sino que cada individuo responde de forma diferente al fármaco.

5. CUANDO Y COMO HAY QUE TOMARLOS:

Los anticoagulantes, generalmente, se toman en una sola dosis, una sola vez al día.

Recomendamos a los enfermos que se controlan en nuestro servicio que tomen su dosis por la noche, procurando que la hora no varíe mucho de un día a otro (se puede admitir como máximo una variación de 6 horas alrededor de la hora habitual). Es importante que ud. cree el hábito de tomar su anticoagulante siempre coincidiendo con alguna actividad como por ejemplo después de cenar o al ir al acostarse, con ello evitará ser esclavo del reloj.

Los anticoagulantes no se absorben en el estómago, por lo que da igual cómo lo tome: antes, durante o después de la cena; lo importante es hacerlo siempre de la misma forma.

6. QUÉ HACER CUANDO SE OLVIDA UNA DOSIS:

Si olvida tomar la dosis a la hora que tiene por costumbre, puede hacerlo a otra hora en ese mismo día, pero nunca junte la dosis de un día con la del día siguiente.

Le recomendamos que utilice algún método, como por ejemplo, usar su hoja de tratamiento, que se le entrega en cada control, para ir tachando la dosis que se tome.

Si el olvido se produce tres días antes del control es recomendable que postergue dicho control tres días más para que éste no influya en el resultado. En cualquier caso comunique siempre, antes de realizarle la punción, el día que se le olvidó tomar el tratamiento.

7. COMPLICACIONES. HEMORRAGIAS Y HEMATOMAS:

La complicación más frecuente que se le puede presentar es una hemorragia. Su importancia dependerá del tipo y por supuesto de su intensidad, las más comunes son:

- por las encías (gingivorragias): tenga cuidado al cepillarse los dientes. Rara vez tiene importancia este tipo de sangrado.

- por la nariz (epístaxis): consulte con su médico solo en caso de que sean persistentes o muy frecuentes.
- heridas: no suelen presentar problemas.
- esputos con sangre: consulte con su médico.
- por la orina (hematuria): consulte con el médico para que determine el origen.
- heces con sangre: vigile el aspecto de sus heces, un color oscuro puede ser señal de una hemorragia digestiva o bien si aparece sangre fresca se puede deber a hemorroides, en caso de duda consulte con su médico.
- vaginal (metrorragia): puede producirse alargamiento y abundancia del periodo, pero nunca se originará un sangrado espontáneo, si esto sucediera deberá dirigirse a su ginecólogo.

Otra complicación usual es la aparición de hematomas; suelen deberse a pequeños golpes en el sitio donde aparecen. Sólo en el caso en que los hematomas se produzcan espontáneamente deberá consultarlo con el hematólogo.

Las inyecciones intramusculares pueden producir hematomas profundos, por ello deben evitarse.



8. CONTROLES DE ANTICOAGULACION. ¿DONDE, CUANDO Y COMO?

Cuando usted inicie su tratamiento por indicación del especialista, acudirá a la Consulta de anticoagulación del Hospital Universitario Virgen de las Nieves. En nuestra consulta usted va a recibir información sobre el tratamiento y se le realizarán los primeros controles. Cuando la dosis esté estabilizada tendrá la posibilidad de ser derivado a su Centro de Salud para que continúe realizándose allí.

La frecuencia de los controles varía en función del resultado que se obtenga en el control, como norma general, en el inicio se le realizarán controles cada 3-4 días, después semanalmente, quincenalmente y cuando su dosis sea estable los realizaremos cada 4-6 semanas.

En su hoja de control, que se le entrega con su dosis, figura siempre la fecha y hora del siguiente control. En beneficio de todos rogamos respete su cita para mejorar el funcionamiento de la consulta.

En su Centro de Atención Primaria solicite información sobre el horario de realización de los controles de anticoagulación, ya que variará de un Centro a otro y en función del horario de su médico o enfermera de familia.



Acuda siempre a su cita para control con su informe de dosis último, en él se encuentran todos los datos necesarios para el nuevo control. Si es necesario, rellene el cuestionario de la parte trasera de su hoja para informarnos de los cambios producidos en sus hábitos de vida o en su tratamiento de base.

**No es necesario estar en ayunas para realizarse
el control de anticoagulación.**

9. EL ANTICOAGULADO Y OTROS MEDICAMENTOS:

Hay muchos fármacos que pueden afectar al tratamiento anticoagulante, por lo que siempre debe seguir las indicaciones de su médico.

Usted no debe tomar ninguno por su cuenta sin haberlo consultado antes con su médico de familia o su especialista. Si se le prescribe un nuevo fármaco en su tratamiento, se le modifica la dosis o se le suspende

alguno que ya estuviera tomando, hágalo saber al médico responsable de dicho tratamiento y a la enfermera que le realiza su control de anticoagulación.

10. EL ANTICOAGULADO Y LA DIETA:

Estar en tratamiento con anticoagulantes no es determinante para que usted tenga que seguir una dieta, todo depende de su enfermedad de base la cual sí puede exigirle un determinado régimen alimenticio (por ejemplo: dieta sin sal por problemas cardiacos o sin grasas por problemas vasculares).

Si usted no tiene ninguna dieta establecida por su especialista debe mantener una equilibrada, comiendo de todo sin realizar excesos.

Deberá mantener una dieta equilibrada sin grandes variaciones en cuanto a la cantidad, con especial cuidado en lo que se refiere a las verduras; los anticoagulantes impiden que la vitamina K haga su función, y esta vitamina se encuentra especialmente en las verduras. Evite asimismo tomar preparados de herboristería ya que pueden alterar el control de su tratamiento.

Si va a comenzar un régimen de alimentación comuníquelo a su unidad de control para que se lleve a cabo una estrecha vigilancia de su tratamiento.

Las bebidas alcohólicas a pequeñas dosis (un vaso de vino o una cerveza al día) acompañando a las comidas puede seguir tomándolas, pero evite bebidas más fuertes.

Los anticoagulantes son un fármaco de asimilación intestinal, por ello deben vigilarse los procesos como diarreas, estreñimiento...., que pueden modificar la necesidad de medicamento al alterar la flora intestinal (importante también en la síntesis de vitamina K).

11. EL ANTICOAGULADO Y EL DENTISTA:

La visita al dentista no es ningún problema si usted le advierte que se encuentra en tratamiento con anticoagulantes. Sólo en caso de que tenga que realizarse una extracción u otra manipulación que conlleve riesgo de sangrar tendrá que adoptar las medidas especiales que le indicaremos en nuestra consulta, y que suelen comenzar varios días antes de la extracción. Para empastes, limpieza de boca... no es necesario tener ninguna precaución.

Recuerde que la preparación para la extracción de una pieza dentaria empieza varios días antes, por lo que debe acudir a nuestra consulta con el tiempo suficiente.

En algunos casos se tendrá que realizar una profilaxis con antibióticos para la endocarditis bacteriana.

12. EL ANTICOAGULADO ANTE UNA INTERVENCION:

Cuando acuda a la consulta de un especialista para realizarse una intervención quirúrgica, por pequeña que sea, coménteles su tratamiento con anticoagulantes, seguramente necesite una preparación especial para poder entrar al quirófano. Siempre, las preparaciones (depende del tipo de intervención) comienzan algunos días antes, por lo que debe acudir a la consulta con el suficiente tiempo de antelación.

13. LA ANTICOAGULADA Y LOS EMBARAZOS:

Si usted es mujer en edad fértil, debe saber que si desea tener hijos mientras esté en tratamiento con anticoagulantes es necesario que se lo comunique a su hematólogo para que le recomiende como actuar.

Si sospecha que pueda estar embarazada debe confirmarlo cuanto antes y acudir a su hematólogo inmediatamente.

14. EL ANTICOAGULADO Y LAS VACACIONES:

Si usted piensa salir de vacaciones o de viaje tenga presente los siguientes consejos:

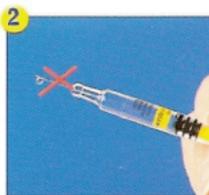
- Sepa que estando anticoagulado el riesgo de hemorragia aumenta. Puede necesitar atención médica urgente.
- Lleve consigo su hoja de control (la del último) y un informe de su especialista con el motivo por el que lo toma.
- Si sale al extranjero o a lugares apartados lleve medicamento en la cantidad necesaria para la duración del viaje, en algunos países se usan otras marcas de anticoagulantes y puede no encontrar la suya.

15. CÓMO PONERSE UNA HEPARINA:

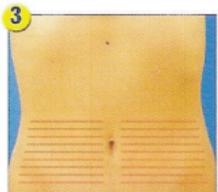
Puede que usted en algún momento de su tratamiento necesite sustituirlo o complementarlo con Heparina. La Heparina es otro tipo de anticoagulante que se administra a través de una inyección subcutánea. Usted mismo puede inyectárselo, como hacen por ejemplo los diabéticos con la insulina, para ello debe seguir los siguientes pasos:



1 Compruebe que la dosis es la prescrita por su médico.
Quite el capuchón de protección de la jeringa precargada. Hágalo como muestra la imagen: girando y tirando suavemente.



2 No hace falta sacar el aire de la jeringa (purgar) antes de la inyección, ya que vienen listas para usar.
Además, hacerlo aumenta el riesgo de producir hematomas.
A la hora de ponerse la inyección, usted siempre ha de permanecer recostado.



3 El lugar de la inyección es el tejido que se encuentra bajo la capa externa de la piel (tejido subcutáneo), en la parte de la cintura abdominal y alternando ambos lados de la misma.



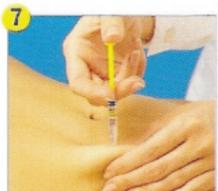
4 Desinfecte la zona con un algodón impregnado en alcohol u otro desinfectante.



5 Tome un pliegue amplio de piel entre los dedos pulgar e índice.



6 Introduzca la aguja verticalmente y en toda su longitud a través del pliegue cutáneo.



7 Mantenga el pliegue cutáneo durante toda la inyección.
Inyecte lentamente.



8 No frotar la piel tras la inyección, ya que podría producirse un hematoma.

16. DECALOGO DE AUTOCUIDADOS DEL ANTICOAGULADO:

1. No cambie por su cuenta, bajo ningún concepto, la dosis prescrita.
2. Tome el anticoagulante en la misma situación. Intente crearse un hábito.
3. Si se le olvida la dosis alguna vez, continúe al día siguiente como si nada.
4. No tome ningún medicamento por su cuenta, consulte con su médico. No tome aspirina. No se ponga inyecciones intramusculares.
5. No cambie de hábitos alimenticios, no haga excesos; mantenga una ingesta equilibrada de verdura; controle el alcohol, las grasas y los alimentos flatulentos.
6. Si tiene una hemorragia persistente o hematomas espontáneos, acuda al servicio de Urgencias.
7. Cuando acuda al dentista, al hospital o a cualquier especialista lleve su informe de anticoagulación.
8. No haga deportes violentos ni de riesgo.
9. Cuide su higiene personal, en especial el cepillado de dientes y el afeitado.
10. Viaje siempre con su hoja de anticoagulación, en caso de accidente le será necesario, lleve dosis suficiente para la duración del viaje.

