

## Qué son y cómo actúan

Los anticoagulantes son fármacos cuyo objetivo es que la sangre tarde más tiempo en coagularse.

En condiciones normales la sangre fluye por el sistema circulatorio sin coagularse, pero mantiene la capacidad de hacerlo como forma de prevención natural ante situaciones de riesgo, como por ejemplo cuando nos producimos cortes o heridas; en estos casos, la coagulación actúa como taponamiento para evitar el riesgo de una hemorragia que podría tener consecuencias peligrosas.

Sin embargo, en ocasiones se producen coagulaciones dentro de nuestro organismo, y en estos casos pueden darse situaciones anómalas que conocemos como trombosis y embolias.

Ante estas situaciones, nuestro médico prescribirá con toda probabilidad una mediación anticoagulante. El objetivo de esta mediación es disminuir la propensión de nuestra sangre a coagularse (o dicho de otra forma, alargar el tiempo de coagulación), con lo cual se reduce el riesgo de formación de trombos o coágulos.

La dosis de anticoagulantes a administrar variará para cada paciente. Una dosis insuficiente puede no evitar los riesgos, mientras que una dosis excesiva comportaría un peligro en caso de producirse una herida (por un sangrado excesivo).

La única forma de saber si la dosis de anticoagulante es la adecuada para Vd. es realizar un análisis de sangre.

La prueba de laboratorio más frecuente que se utiliza para ajustar la dosis de anticoagulante es la Razón internacional Normalizada (INR). El INR cuanto más elevado es, más tiempo tarda la sangre en coagular.

Dependiendo del resultado, su médico mantendrá, aumentará o disminuirá la dosis.

## RECUERDE:

- La dosis que se le administra es personal, individualizada para sus necesidades.
- Evite compararse con otras personas, puesto que sus circunstancias, las características de su organismo, etc. son diferentes.
- La dosis de anticoagulante debe ser la adecuada para conseguir que su sangre tenga los valores adecuados. La cantidad de anticoagulante que usted necesite no tiene nada que ver con estar más o menos enfermo.
- La dosis de medicación debe controlarse con regularidad puesto que su organismo puede verse influenciado por situaciones clínicas (enfermedades), por sus hábitos dietéticos, por los medicamentos que pueda Vd. tomar, etc.

## ¿Cómo deben tomarse los anticoagulantes?

Los anticoagulantes por lo general se administran en una única dosis diaria; o bien por vía oral, o bien por vía subcutánea (inyectados).

Es conveniente adquirir un hábito en la administración del anticoagulante, procurando que siempre sea a la misma hora. En caso de administración oral, le recomendamos que tome su dosis por la noche. Por las características de este medicamento es indiferente cuando se tome; puede ser antes de la cena, durante, o después de la misma, pero es preferible que adquiera un hábito regular para evitar olvidos. Por ejemplo, siempre después de cenar, al ir a acostarse, etc.

## “Me olvidé de tomar una dosis”

- Si olvida tomar una dosis a la hora habitual pero se acuerda a lo largo del día tómela en ese momento.
- Si no se acuerda hasta el día siguiente, prescinda de la dosis que no tomó y tome la que corresponde al día en el que está.
- **En ningún caso debe tomar el doble de la dosis prescrita “para compensar el olvido del día anterior”.**
- Si el olvido se produce con tres o menos días de antelación a la fecha en que deba realizarse un control, es recomendable que posponga dicho control a una fecha en la cual hayan transcurrido tres días o más de tratamiento regular, a fin de que el olvido no influya en el resultado del análisis. Aun así, antes de realizarse el análisis de control comunique a la enfermera la fecha en que se le olvidó tomar el tratamiento.

## “Me equivoqué y tomé una dosis incorrecta”

- Si a lo largo del día se da cuenta de que ha tomado una dosis inferior a la que le correspondía puede corregirlo tomando la cantidad que le falta.
- Si tomó una cantidad ligeramente superior a la que le correspondía puede compensarlo al día siguiente disminuyendo la dosis en la misma medida del exceso que tomó hoy.
- Si le tocaba descansar y no lo hizo, descanse al día siguiente.

**Y recuerde: ¡en caso de duda consulte siempre a su enfermera!**

### Realización de controles analíticos

La dosis que usted necesita depende como le hemos explicado de las condiciones de su organismo.

Como dichas condiciones van variando, es imprescindible realizarse análisis de sangre con regularidad a fin de:

1. Asegurar la eficacia del tratamiento con la dosis que su doctor le haya recetado
2. Adaptar la dosis en caso de necesidad.

La frecuencia de los análisis de control variará en función del resultado que se obtenga en el mismo. Como norma general, al inicio del tratamiento le realizaremos controles cada 3-4 días, después semanalmente, más adelante quincenalmente y cuando su dosis sea estable los realizaremos cada 4-6 semanas.

Para los análisis de control de anticoagulación no es necesario estar en ayunas.

- Si el control se le hace mediante punción en el dedo, puede tomar su desayuno habitual.
- En caso de que se le haga por extracción venosa, es preferible que no consuma alimentos grasos, como por ejemplo bollería, embutidos, quesos, mantequilla, etc. pero puede tomar un desayuno a base de café, leche, infusiones, tostadas y fruta.
- Si está tomando otros medicamentos, NO debe dejar de tomarlos para realizarse el análisis.

## Recomendaciones

### Dieta

Le recomendamos una alimentación equilibrada, variando los alimentos de forma que evite excesivas repeticiones.

Algunos consejos específicos:

**Alimentos ricos en vitamina K** (coles, brócoli, repollo y otros vegetales de hoja verde, castañas, etc.):

- Evite comerlos con excesiva frecuencia, puesto que pueden interferir con la medicación.
- No obstante, no es recomendable prescindir de ellos por completo, ya que su dieta sería deficitario en vitamina K, la cual actúa de forma natural como prevención de las hemorragias.

**Vino o cerveza:**

- Puede tomarlos en cantidad moderada acompañando a las comidas, siempre que no se le hayan restringido por otros motivos.
- Los excesos, así como la ingestión de bebidas alcohólicas de mayor graduación pueden perjudicar severamente el tratamiento anticoagulante, por lo cual no son recomendables en absoluto

**Preparados de herboristería o suplementos vitamínicos:**

- Están absolutamente desaconsejados, ya que algunos interfieren de forma importante con la medicación anticoagulante.

### **RECUERDE:**

**Los únicos alimentos prohibidos son los que se le hayan restringido por otras causas como pueden ser las dietas por tensión alta, colesterol o diabetes.**

### Inyecciones

Las inyecciones intramusculares (generalmente en las nalgas) deben evitarse, ya que pueden dar lugar a hemorragias importantes.

Por el contrario, las vacunas e inyecciones subcutáneas (debajo de la piel) no suelen estar contraindicadas salvo cuando se utilicen agujas de gran calibre

### **iSea precavido!**

Algunos pacientes, especialmente cuando se presentan problemas prostáticos, reciben tratamientos hormonales subcutáneos inyectados con agujas de grueso calibre.

Si Usted está siguiendo un tratamiento de este tipo debe comunicarlo a su médico para que le pueda dar instrucciones concretas respecto a la forma de proceder en estos casos.

Una **precaución adicional** es comprimir el punto donde le hayan administrado cualquier tratamiento inyectado durante 5 minutos o más para evitar la formación de un hematoma (hemorragia subcutánea).

## Recomendaciones

### Intervenciones Quirúrgicas

- Avise siempre a su médico de cualquier intervención quirúrgica que deban practicarle, por pequeña que le parezca o aunque sea poco relevante.
- Comuníquela al menos una semana antes a fin de que su médico pueda prepararle para disminuir el riesgo de sangrado.

### Heridas

**En caso de sufrir un accidente que le produzca una herida sangrante**, debe comprimir la herida con fuerza y de forma continuada.

- Si la lesión no es muy importante esto bastará para cortar la hemorragia.
- Si la hemorragia no cede, o cuando la herida sea importante, deberá acudir al Servicio de Urgencias, avisando a los profesionales que le atiendan de que está siendo tratado/a con medicación anticoagulante.

### Hemorragias

#### Hemorragias de poca importancia

- Los tratamientos anticoagulantes pueden provocar hemorragias que en general revisten poca importancia. Pueden presentarse en forma de sangrados por la nariz o encías, en forma de menstruación más abundante de lo habitual, en forma de pequeños moratones en la piel, sangre roja en las heces, etc.
- Si el sangrado remite no debe alarmarse, pero aun así, comuníquelo en el próximo control.
- Si al orinar detecta la presencia de sangre o esputos con sangre solicite que se le adelante el control y comuníquelo a su enfermera.

#### Hemorragias importantes

- En caso de producirse alguna, acuda de inmediato al servicio de Urgencias más próximo y avise al personal sanitario que le atienda que está siendo tratado/a con medicación anticoagulante

## Otras recomendaciones

- Cuando salga de viaje, y en especial si su destino es un país con infraestructuras sanitarias deficientes, es **muy importante** que recuerde llevar consigo su medicación, asegurando que dispone de las dosis necesarias para toda la duración del viaje

Recuerde que incluso en países desarrollados se usan otras marcas de anticoagulantes y puede no encontrar la suya.

- 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 informe a su médico, quien le indicará las precauciones a tomar o modificará su tratamiento. Es necesario que la consulta a su médico la lleve a cabo varios días antes de la extracción.

Para empastes, limpieza de boca... no es necesario tener ninguna precaución.

- Mientras Usted siga un tratamiento con medicación anticoagulante **NUNCA** es conveniente automedicarse, ya que muchos medicamentos pueden interferir con su tratamiento.

Antes de tomar un nuevo medicamento, consulte siempre con su hematólogo cualquier medicación que le recete otro especialista.

Si necesita un analgésico de forma ocasional puede tomar alguno cuyo componente sea el PARACETAMOL.

- 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.

## ¿Cuándo consultar urgentemente?

- o Si Usted nota dificultad al hablar, desviación de los labios, trastornos de la visión.
- o Si se presentan hemorragias importantes de forma espontánea
- o En caso de dolor de cabeza intenso y de aparición súbita.
- o Si las deposiciones o heces son negras, pastosas y malolientes.
- o Ante la aparición de hematomas grandes después de un golpe
- o Si usted nota una pérdida de fuerza ó sensación de hormigueo de extremidades superiores e inferiores.

Ante la presencia de alguno de estos síntomas no dude en contactar inmediatamente con nuestro servicio de urgencias de Instituto Oncológico Baselga a través del teléfono 902889901

## RECUERDE:

Estamos a su disposición en caso de dudas o necesidad.

Consulte a su enfermera, quien le podrá asesorar o, en caso de necesidad, le dirigirá a su médico.

Nuestro teléfono de contacto es el 93 238 16 61 de 09:00 a 17:00 días laborales

En caso de urgencia, llame al teléfono de urgencias de IOB **902 88 99 01**