



HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON ANTICOAGULANTES

¿Qué son los anticoagulantes orales?

Los anticoagulantes orales son medicamentos que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagularse. En nuestro país los más utilizados son el Sintrom y el Aldocumar.

Cómo debo tomarlo:

Es muy importante que usted tome la medicación todos los días y a la misma hora. La dosis será pautada por su médico para cada día de la semana.

Es aconsejable que tenga en casa medicación suficiente para unos días.

Es aconsejable tomar la medición al menos 2 horas separadas de las comidas y preferiblemente por la tarde.

Si olvida tomar la dosis a su hora, deberá tomarla a lo largo del día (lo antes posible).

Si olvida tomar la dosis de un día, **NUNCA** deberá duplicar la dosis ni sumarla al día siguiente, anote la fecha y comuníquelo en el próximo control.

Si le toca descansar un día a la semana y lo olvida, puede descansar al día siguiente.

Si no toma todos los días la misma dosis y se confunde, corríjalo al día siguiente para mantener la dosis semanal.

SI TIENE DUDAS CONSULTE ANTES CON SU MÉDICO / ENFERMERA.

Hábitos de comida:

Durante el tratamiento con Sintrom o Aldocumar el paciente tiene que tomar una dieta equilibrada, sin abusos ni cambios bruscos de la misma.

Es importante recordar que hay una serie de alimentos ricos en vitamina K, como las espinacas, acelgas, coles, etc, que pueden frenar los efectos del anticoagulante, por lo que es aconsejable reducir el consumo.

Por la misma razón no se deben tomar bebidas alcohólicas. En todo caso, si va a efectuar un cambio importante en la dieta, debe informar a su médico previamente.

Qué cosas no debo hacer:

No debe introducir cambios bruscos en su dieta, ni dietas desequilibradas o agresivas, ni comer exceso de verduras de hoja verde.

No debe tomar bebidas alcohólicas.

No debe realizar ejercicios violentos ni deportes de contacto por el riesgo de hemorragia.

No debe ponerse inyecciones intramusculares por el peligro de hematoma, si están permitidas las inyecciones subcutáneas.

No debe hacer cambios en su medición habitual sin consultar con su médico, ni automedicarse.

Está totalmente contraindicado el embarazo durante el tratamiento anticoagulante oral. Si desea quedarse embarazada o sospecha que pueda estarlo consulte a su médico.

Consulte a su médico cuando presente: Pérdidas de sangre anormales por las encías, nariz, orina o heces (heces negras), así como la aparición de hematomas sin golpe previo que los produzca.

Deberá acudir a un servicio de urgencias: Si presenta dolor de cabeza brusco o intenso, alteraciones de la visión o alteraciones en el habla.

Dentista, intervenciones quirúrgicas y Sintrom

Cualquier persona que esté tomando Sintrom y vaya a ser sometida a un procedimiento dental ó intervención quirúrgica, debe comunicarlo previamente, porque es probable que requiera un

cambio de medicación ó modificación de la dosis, ya que se trata de procesos que pueden producir hemorragias.

SINTROM y otros medicamentos.

Hay una serie de fármacos que si se administran junto con Sintrom pueden aumentar sus efectos, y con ello aumentar sus complicaciones, por lo que es aconsejable no asociarlos. Dentro de ellos, los más conocidos y que se pueden obtener sin prescripción médica son la ASPIRINA y los ANTIINFLAMATORIOS, dos tipos de fármacos que se deben evitar si se está tomando Sintrom. Así mismo hay otra serie de fármacos que disminuyen sus efectos. De todos modos para mayor información debe consultar a su médico.

Hay algunos medicamentos de uso frecuente que si están permitidos como el paracetamol para los dolores.

Debe consulta antes con el médico si toma algún medicamento.

Las Heridas en los Pacientes Anticoagulados.

Cuando una persona toma Sintrom es normal que si se hace una pequeña herida sangre más de lo habitual, en ese caso sólo requiere que esté más tiempo haciendo presión sobre ella.

También es hasta cierto punto normal que sangre algo más que antes al cepillarse los dientes, que aparezca algún pequeño hematoma por pequeños golpes, o que las mujeres presenten un poco más de hemorragia durante la menstruación.

Sin embargo, cuando estos sangrados sean mayor de lo habitual o aparezcan síntomas de alarma como fuerte dolor de cabeza o de riñones, orina roja, heces negras o con sangre, sangrado por la nariz o encías o aparición de más cardenales de lo habitual, debe suspender el tratamiento de Sintrom y acudir a hacerse un análisis de control. En caso de que fuera una hemorragia importante acuda a su Centro de Salud u Hospital.

¿Cómo sabe el paciente la cantidad de Sintrom que debe tomar?

Realizando pruebas de anticoagulación, que son análisis de control que deben realizarse periódicamente, según el criterio del médico. Al principio son más frecuentes pero luego suelen hacerse mensualmente, según la respuesta y la estabilidad de la misma.

Cada persona necesita una dosis diferente y ésta puede no ser siempre la misma en el mismo paciente.

Nunca el paciente debe modificar la dosis del Sintrom por su cuenta.

¿Cuándo hay que hacerse el análisis del Sintrom?

El día señalado en su hoja de tratamiento y, de forma extraordinaria, si ha tenido signo de alarma que indique un exceso de coagulación o alguna situación que pueda influir en el resultado, como por ejemplo, enfermedad hepática, diarreas prolongadas, toma de nuevos medicamentos o suspensión de medicación habitual.

No es necesario que esté en ayunas para hacerse el control del Sintrom.

RECUERDE:

- **Siempre que usted acuda a un centro sanitario debe informar de que ese está en tratamiento con anticoagulación oral y llevar la hoja de control del tratamiento con anticoagulantes orales.**
- **Siempre deberá acudir a los controles que su médico le ha pautado.**
- **Puede consulta a su médico / enfermera las dudas que le surjan en su vida cotidiana sobre cómo cuidarse mejor y qué cosas evitar y en definitiva cómo mejorar su calidad de vida.**