

Estimado paciente:
Esta guía tiene como objetivo brindarle algunas recomendaciones sobre su tratamiento con Anticoagulantes.

Estar bien informado lo protegerá de posibles complicaciones. En ningún momento las recomendaciones de esta guía sustituyen las indicaciones de su médico tratante. Siempre consulte con su médico las dudas sobre su enfermedad o tratamiento. Es muy importante que usted siga estrictamente el tratamiento que le ha indicado su médico para lograr el objetivo.

1-Qué son los Anticoagulantes ?

Son fármacos que modifican la coagulación de la sangre para evitar la formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos y de esa manera disminuir la posibilidad de trombosis o embolias (migración de un coágulo o trombo). Su principal efecto es retardar el tiempo de coagulación de la sangre.

2-Cuándo se indica un Anticoagulante ?

A aquellas personas que tienen factores de riesgo o una enfermedad que le beneficia las trombosis y que no presentan contraindicaciones para recibir Anticoagulantes:
Algunas arritmias cardíacas especialmente Fibrilación Auricular.



Antecedentes de trombosis venosas o embolias pulmonares o cerebrales. Enfermedades en las válvulas cardíacas o prótesis valvulares mecánicas. Enfermedades hereditarias o adquiridas que predispongan o hayan provocado trombosis.

3-Qué tipo de Anticoagulantes existen ?

Existen 2 tipos: orales e inyectables. Los Anticoagulantes Orales son 2 grupos: los anti Vitamina K y los Nuevos Anticoagulantes Orales. Los anti vitamina K son: warfarina (Choice o Dagonal). Los Nuevo Anticoagulantes Orales son : Dabigatrán (Pradaxa), Rivaroxabán (Xarelto) o Apixabán (Mantixa). Los Anticoagulantes inyectables de uso sub cutáneo son: las Heparinas de Bajo Peso Molecular (Clexane). El médico tratante es el que determina el tipo de Anticoagulante indicado.

4-Qué diferencias tienen los distintos fármacos ?

La Warfarina tiene dosis variables según el paciente y el tipo de enfermedad y deben controlarse con un examen de sangre llamado INR que permite conocer el tiempo que tarda en coagular la sangre . El valor del INR determina el ajuste de la dosis para cada paciente. Para lograr una Anticoagulación efectiva, el INR debe mantenerse en un intervalo llamado " rango terapéutico ", que es entre 2 y 3, 5. El objetivo es evitar las trombosis, sin generar riesgo de sangrado.



Que una persona tome una dosis más alta que otra depende de la respuesta de cada individuo al fármaco. Además presenta interacciones con muchos otros fármacos y con la dieta rica en vitamina K. Como ventaja existe un antídoto para contrarrestar su efecto si ocurren sobredosis. Los Nuevos Anticoagulantes Orales se usan en dosis fijas , no necesitan control de laboratorio y no se altera su efecto con la dieta . Solo el Dabigatrán (Pradaxa) tiene antídoto si ocurren sobredosis.

5-Como tomar el Anticoagulante ?

La Warfarina se toma en una sola dosis diaria y los Nuevos Anticoagulantes Orales cada 12 o cada 24 hs según el fármaco. Es muy importante que usted lo tome regularmente a la misma hora para evitar olvidos.

6-Puede tomar otros medicamentos?

Los Anticoagulantes Orales , sobre todo la Warfarina, presenta múltiple interacciones con otros medicamentos , lo que puede alterar el nivel de anticoagulación aumentando o disminuyendo su efecto. NUNCA tome un medicamento por su cuenta sin consultar con un médico. Si necesita analgésicos de forma ocasional o cursa un cuadro febril, puede recibir Paracetamol con un máximo de 2 gr / día (4 comprimidos de 500 mg) Si ha comenzado un nuevo tratamiento para otra enfermedad, comuníquese a su médico y no olvide informar sobre su tratamiento Anticoagulante al profesional que le indicó el nuevo tratamiento.



7-Debe cambiar su dieta?

Los alimentos con alto contenido en Vitamina K pueden disminuir el efecto de la Warfarina y aumentar el riesgo de trombosis . Se recomienda seguir una dieta equilibrada. Evite consumir preparados de hierbas ya que pueden alterar el efecto y control de su tratamiento.

8-Puede consumir bebidas alcohólicas?

Evite el consumo de alcohol porque puede afectar su tratamiento Anticoagulante.

9-Cuándo debe realizar los controles?

Si recibe Warfarina debe realizarse controles periódicos con el examen de INR. La frecuencia de los controles dependerá de la estabilidad del nivel del fármaco en sangre y será indicado por su médico tratante. Acuda periódicamente a su médico en la fecha indicada. No es necesario que esté en ayunas para realizarse el control de INR.

10-Cuáles son las posibles complicaciones ?

La principal complicación son los sangrados. Las hemorragias pueden ser menores o graves . Se recomienda siempre consultar con un médico. Las más comunes son: sangrados por las encías, hemorragia nasal , sangre en la expectoración , la orina o la materia fecal , menstruaciones abundantes o hematomas con traumatismos menores o espontáneos. Si presenta vómitos con sangre o materias fecales negras (como alquitrán) consulte inmediatamente a un médico.



Alimentos con Alto contenido de Vitamina K:

Remolacha , repollo, brócoli, endibia, perejil, espinaca, coliflor, repollo, kiwi, pasas, orejones, castañas, higos, turrones, mazapanes.



Alimentos con contenido Medio de Vitamina K:

Mayonesa, margarina, manteca, lechuga, puerros, apio, guisantes, pepinos, judías verdes, té verde, té negro, orégano, galletas, bollos, pasteles, avellanas, pistachos, uvas, ciruelas, atún en aceite.



Alimentos con Bajo contenido de Vitamina K:

Aceites, champiñones, lentejas, cebolla, calabaza, berenjenas, rabanito, pimiento rojo, maíz, papas, garbanzos, espárragos, huevos, yogurt, queso, leche, café, jugos de frutas, agua mineral, miel, ajo, mostaza, vinagre, azúcar, pero, mango, durazno, manzana cruda, ananá, bananas, sandía, melón, naranja, almendras, nueces, maní, carnes, mariscos, harinas, arroz, avena.



11-Cómo actuar ante una herida o traumatismo?

Si sufre una herida comprímala durante al menos 15 min. Si esta medida no es suficiente para detener el sangrado o la herida es importante consulte al centro asistencial más cercano.
Si sufre una caída, accidente de tránsito o traumatismo importante consulte a la brevedad.

12-Puede recibir inyectable intramusculares?

Están contraindicados porque pueden producir hematomas profundos. Puede recibir vacunas comprimiendo bien el área de inoculación durante unos minutos. 13-

13-Qué sucede si se olvida de una toma?

Si se olvida de tomar una dosis puede tomarla a otra hora aunque siempre debe espaciar como mínimo 12 hs entre cada una. NUNCA junte las 2 tomas porque puede ser peligroso. NUNCA debe interrumpir el tratamiento por su cuenta.

14-Qué debe hacer si presenta vómitos o diarrea?

Consulte al médico ya que la medicación se absorbe por el aparato digestivo.

15-Los Anticoagulantes pueden recibirse durante el embarazo?

Los Anticoagulantes Orales no pueden recibirse durante el embarazo porque pueden provocar malformaciones fetales.

Si planifica un embarazo y está recibiendo Anticoagulantes Orales debe consultar con su médico quien le sustituirá el tratamiento por Heparina sub cutánea.

Si no planificó el embarazo pero tiene una prueba positiva consulte a su médico a la brevedad.

Se recomiendan los métodos de barrera (condón) para mujeres anticoaguladas. Los DIU no están contraindicados pero en ocasiones producen un aumento del sangrado menstrual. Siempre debe consultar con su Ginecólogo.

16-Se pueden practicar deportes?

No se recomiendan los deportes de contacto o violentos ya que se asocian con un riesgo elevado de traumatismos y hemorragias.

17-Qué ocurre con los tratamientos Odontológicos?

Adviértale a su Odontólogo que recibe Anticoagulantes. Si debe realizarse una extracción o un tratamiento que conlleve riesgo de sangrado debe suspenderse la Anticoagulación y planificar la misma con su médico y el Odontólogo. La re institución del tratamiento también será planificado cuando ya no exista riesgo de sangrado por la intervención.

Decálogo del autocuidado del anticoagulado:

No cambie por su cuenta, bajo ningún concepto, la dosis prescrita.

Tome el Anticoagulante a la misma hora. Intente crearse un hábito.

Si se olvida la dosis alguna vez, continúe al día siguiente con la correspondiente.

No tome ningún medicamento por su cuenta, consulte a su médico.

No tome Acido Acetil Salicílico (Aspirina, Tribuff) si no es por indicación médica.

Evite medicamentos compuestos como Antigripales que contengan varias drogas.

Decálogo del autocuidado del anticoagulado:

No permita que se le administren inyectables intra musculares.

No cambie los hábitos alimenticios, no haga excesos, mantenga una dieta equilibrada y evite el alcohol.

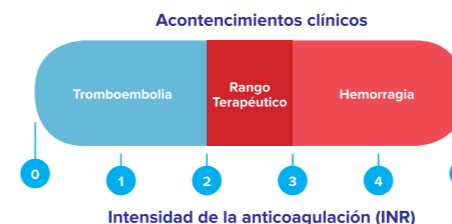
Si presenta un sangrado, un traumatismo importante o materias fecales negras consulte a la brevedad.

Cuando acuda al Odontólogo o a cualquier consulta médica no olvide informarle sobre su tratamiento con Anticoagulante.

No practique deportes violentos. Sea cuidadoso en su higiene personal: cepillado de dientes y afeitado para evitar sangrados.

Si viaja no olvide llevar su medicación Anticoagulante.

GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA PACIENTES ANTICOAGULADOS 2019.



COMEPA IAMPP
Hacemos hoy la salud del mañana

Servicio de Medicina
Servicio de Hematología
Comité de Seguridad del Paciente

FEPREMI
Federación de Prestadores Médicos del Interior