

# VIVIR CON TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE

## ¿QUÉ SON?

Los anticoagulantes son medicamentos que modifican la coagulación de la sangre: **retrasan el tiempo que tarda la sangre en formar un coágulo** (trombo o tapón). Su objetivo es que el coágulo no se forme dentro de los vasos sanguíneos, para evitar que se produzca un ictus, una trombosis o una embolia.

## TIPOS

- **Antivitamina K:** Acenocumarol (Sintrom®) y warfarina (Aldocumar®).
- **De acción directa:** Dabigatran (Pradaxa®), Rivaroxaban (Xarelto®), Apixaban (Eliquis®) y Edoxaban (Lixiana®).
- **Heparina inyectable:** Enoxaparina sódica (Clexane®), Dalteparina sódica (Fragmin®), etc.

## ¿CÓMO CUIDARME?

- **Alimentación** variada y equilibrada.
- Realizar **actividad física**. No hacer ejercicio de contacto y con riesgo de golpes.
- Evitar el **alcohol, tabaco y otras drogas**. Pueden interaccionar con los medicamentos anticoagulantes.
- Se puede **viajar** en cualquier medio de transporte.
  - Muévete y levántate a menudo.
  - Avisa si tienes marcapasos o válvula.



Si tomas tratamiento anticoagulante es más probable que se produzcan **sangrados o hemorragias** (pérdida de sangre por la nariz, orina, heces, heridas...). Por eso, es importante intentar evitar caídas, golpes o heridas:

- Utiliza maquinilla de afeitar en vez de cuchilla.
- Prevención de caídas: usar calzado bien sujetado, tener cuidado con las alfombras y escaleras, y mantener una iluminación adecuada.

## CONSULTA CON TU PROFESIONAL DE SALUD DE REFERENCIA:

- 
- Si notas algún **sangrado** que te preocupe.
  - Si aparecen **hematomas** sin que te hayas dado un golpe, aumentan de tamaño o son dolorosos.
  - Siempre que tengan que hacerte un **procedimiento invasivo** (biopsia, extracción dental, operaciones...).

## ACUDE A UN SERVICIO DE URGENCIAS:

- 
- Si es un **sangrado importante o que no se detiene** (heces negras, hemorragia en la nariz, sangrado ginecológico abundante, sangre en orina o en esputo).
  - Si te das un **golpe en la cabeza** o empieza a dolerte de forma brusca o muy intensamente.
  - Si notas **alteraciones del habla o pérdida de visión**.

## CONSULTA CON TUS PROFESIONALES DE SALUD:

- Antes de empezar a tomar nuevos medicamentos o productos naturales o si dejas de tomar alguno que tomabas habitualmente.
- En situaciones especiales como embarazo y lactancia.



[www.osakidetza.euskadi.eus/tratamiento-anticoagulante-oral-tao/webosk00-oskenf/es/](http://www.osakidetza.euskadi.eus/tratamiento-anticoagulante-oral-tao/webosk00-oskenf/es/)



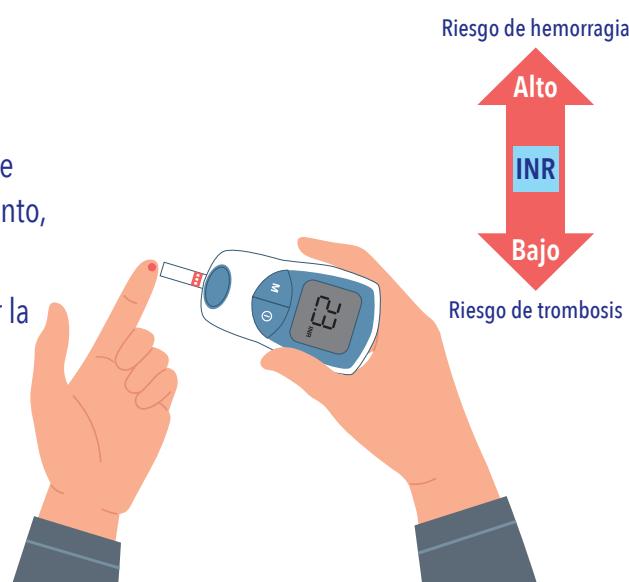
## ¿CÓMO TOMARLO?

- 1 Una sola vez al día y siempre a la misma hora.
- 2 Es importante **no olvidarlo**. Puedes utilizar un calendario, alarmas o un pastillero para recordarlo.
- 3 Si has olvidado tomar la medicación, **no tomes el doble** al día siguiente. Sigue con el tratamiento habitual a la hora programada y comunícaselo a tu profesional sanitario de referencia en el próximo control.
- 4 **No interrumpir** el tratamiento sin indicación médica. En caso de tener que realizarte alguna intervención, consulta siempre con tu profesional sanitario de referencia.



## CONTROLES

- La dosis se adapta para cada persona, según el resultado del control.
- Se mide el **INR**, que es el número que nos indica el tiempo que tarda la sangre en coagularse. Generalmente se hace al momento, analizando una gota de sangre del dedo.
- Consultar diariamente la **hoja de dosificación** antes de tomar la medicación, puedes descargarla desde la carpeta de salud, o solicitarla en el centro de salud u hospital.



## ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K

Pueden afectar a INR, pero son necesarios para nuestro cuerpo. Para evitar que influyan en las cifras, hay que tomarlos de forma habitual, sin variar su consumo a lo largo del año.

- **Hortalizas** de color amarillo como espárragos, soja, endivias...
- Vegetales de **hoja verde** como espinacas, perejil, acelgas, hierbabuena...
- Alimentos como col, brócoli, coliflor, coles de bruselas, lombarda...
- No abusar de los alimentos **muy grasos** como mantequilla, tocino, bacon...



Cuidado con los cambios en la dieta habitual. Si vas a iniciar una dieta, especialmente si es de adelgazamiento, depuración o vegetariana, consultalo primero.

