

# 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/)



# → HEPARINA INYECTABLE

Enoxaparina sódica (Clexane®),  
Dalteparina sódica (Fragmin®), etc.

## ¿QUÉ ES?

- La heparina es un medicamento que evita la aparición de trombos.
- Comienza su efecto rápidamente (entre 1,5-4 horas) pero también acaba rápido, por lo que es necesario administrarla todos los días.
- Se suele presentar en **jeringa precargada**. Es importante asegurarse que te han dado en la farmacia la cantidad indicada por tu profesional sanitario ya que existen diferentes presentaciones.
- Pueden usarse en el embarazo y lactancia.

## ¿CÓMO INYECTARLA?

- 1 Lavar las manos con agua y jabón. Secarlas.
- 2 Comprobar que la dosis es la prescrita para ti y si tienes que ajustarla.
- 3 Asegurarse de que el líquido es claro y no tiene grumos. **No sacar la burbuja de aire.**
- 4 Utilizar una postura cómoda.
- 5 Elegir la zona donde se va a pinchar: La zona más adecuada es el abdomen, a más de 5 centímetros del ombligo, evitando cicatrices y cambiando de lado cada día.
- 6 No es necesario desinfectar antes la piel si está limpia. Lavar con agua y jabón si está visiblemente manchada o sucia.
- 7 Quitar el capuchón de la aguja y mantener la jeringa en la mano dominante.
- 8 Pelizzcar la zona elegida con la otra mano e introducir toda la aguja perpendicular a la piel.
- 9 Inyectar suavemente la totalidad del contenido empujando el émbolo.
- 10 Sacar la aguja. Soltar el pellizco.  
**No frotar ni masajear la zona.**
- 11 Desechar la jeringa precargada en un contenedor específico para ello o en el Punto SIGRE de tu farmacia.

Escanea este QR  
para ver el vídeo  
"¿Cómo administrar  
la heparina?"

