

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE ANTIVITAMINA K (SINTROM® O ALDOCUMAR®)

Para evitar complicaciones y mantener el INR dentro de la normalidad debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Infórmese adecuadamente sobre el tipo de anticoagulante que toma y cómo debe tomarlo, para que sirva y cuáles son sus riesgos.**
- **Tome la dosis exacta indicada en el calendario por su médico.**
- **Tome este medicamento todos los días** aproximadamente a la misma hora, así es más fácil crear un hábito y le facilitará seguir el tratamiento.
- **Tome preferiblemente la medicación a última hora de la tarde**, entre media y una hora antes de las comidas, para que no interfiera con los alimentos.
- **Nunca modifique la dosis por su cuenta.** Si se olvida tomar una dosis y se acuerda más tarde el mismo día, tómela. Si no se acuerda hasta el día siguiente, olvide la que no tomó y tome sólo la que corresponde al día en el que está.
- **Anote estos olvidos** e informe a la enfermera cuando vaya a hacerse el control.
Procure que esto no le ocurra con frecuencia. Aunque por un olvido, lo probable es que no le pase nada. Para evitar que se le olvide, tache en el calendario de la medicación la pastilla correspondiente después de haberla tomado y así no tendrá dudas de si la tomó o no.
- **En caso de enfermedad, fiebre, diarrea o vómitos persistentes**, consulte con su médico o enfermera y adelante el control si fuera necesario. No suspenda el tratamiento por su cuenta.
- **No tome otros medicamentos por su cuenta.** Siempre que vaya a recibir un nuevo tratamiento debe informar al profesional sanitario (médico, enfermera, dentista, podólogo o fisioterapeuta), acerca de su tratamiento anticoagulante.
- **Debe evitar las inyecciones intramusculares.** Si fuese imprescindible, se puede utilizar la vía subcutánea profunda.
- **Se puede vacunar.**
- **En caso de extracción dental o cualquier intervención quirúrgica**, debe conocer la fecha exacta y el tipo de intervención e informe a su médico unos días antes para ajustar el tratamiento anticoagulante.
- **Realice una dieta equilibrada, variada y sin grandes variaciones**, tomando la misma cantidad de verdura todos los días. Hay alimentos ricos en vitamina K que debe evitar en exceso: vegetales de hoja verde, garbanzos, col, chocolate, hígado, té verde. (Anexo 1. Tabla de alimentos según su contenido en vitamina K).
- **Evite hacer ejercicios físicos violentos y aquellas situaciones que supongan un riesgo.** Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Si se da un golpe, póngase frío local inmediatamente.
 - Si se hace una herida, haga compresión hasta que deje de sangrar.
 - Si se trata de una hemorragia importante acuda a un servicio de urgencias.
- **Evite el estreñimiento.** El estreñimiento puede producir pequeñas heridas y sangrados de las hemorroides o fisuras, por esto es necesario que en caso de estreñimiento se lo comunique a su médico. No utilice laxantes por su cuenta. Evite los oleosos como el aceite de glicerina o parafina.

- **Vigile la aparición de hemorragia y de los síntomas que la acompañan** como mareo, hipotensión o cansancio. Si experimenta cualquier episodio de sangrado que no para por sí solo o si experimenta signos de sangrado excesivo, debilidad excepcional, cansancio, palidez, mareo, dolor de cabeza o inflamación inexplicable acuda al servicio de urgencias.
- **En el caso de las mujeres en edad fértil**, está contraindicado el dispositivo intrauterino (DIU) por riesgo de sangrado.
- **Estos medicamentos son potencialmente perjudiciales para el feto.** Si sospecha que está embarazada, comuníquese al médico. Durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre y en el último mes, no se pueden tomar estos fármacos, porque pueden provocar malformaciones en el feto.
- **Viaje siempre con su calendario de tratamiento** y procure llevar dosis suficientes del medicamento para todo el tiempo que dura del viaje.
- **Lleve siempre consigo alguna identificación** que avise del uso de anticoagulantes orales (puede servir la hoja calendario de tratamiento o la tarjeta de identificación que podrá solicitar a la Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados (FEASAN)).
- **Puede desayunar el día que acuda al control**, salvo que al mismo tiempo se vaya a realizar otro tipo de análisis.
- **Lleve el último calendario siempre que acuda a control** y revise los siguientes aspectos:
 - ¿Toma la medicación exactamente como se le ha indicado?
 - ¿Ha hecho cambios importantes en la dieta o en su actividad física?
 - ¿Toma algún medicamento nuevo o ha dejado de tomar alguno de los habituales?
 - ¿Tuvo algún cambio en su estado de salud?
 - ¿Ha habido algún sangrado anormal?
 - ¿Tiene prevista alguna visita a dentista o intervención quirúrgica próximamente?

Comunique cualquiera de estas circunstancias a los profesionales sanitarios que le atiendan.

¡RECUERDE!

El objetivo de su tratamiento anticoagulante es PREVENTIVO, no curativo. Esto implica un beneficio para su salud pero este tratamiento no está exento de riesgos. La mayor complicación es la hemorragia.

ANEXO 1. TABLA DE ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN VITAMINA K

Si usted está tomando anticoagulantes antivitaminas K (Sintrom® o Aldocumar®) es importante que siga una dieta equilibrada sin cambios bruscos y tomando con moderación los alimentos ricos en vitamina K.

TABLA DE ALIMENTOS SEGÚN CONTENIDO EN VITAMINA K			
ALIMENTOS	BAJO	MEDIO	ALTO
Verduras y hortalizas	Champiñones, Cebolla, Lentejas, Calabaza, Berenjenas, Calabacín, Judías blancas, Pimiento rojo, Rábano, Maíz, Patata, Garbanzos, Espárragos, Lechuga	Pimiento verde, Lechuga iceberg, Judías verdes, Alcachofas, Puerros, Apio, Guisantes, Pepinos	Remolacha, Repollo, Brócoli, Endibia, Cebollino, Perejil, Espinacas, Col rizada, Col lombarda, Coles de bruselas, Coliflor
Grasas y aceites	Aceite de oliva, Aceite de soja, Aceite de maíz, Aceite de cacahuete, Aceite de azafrán, Aceite de girasol	Mayonesa, Margarina	
Ovo-lácteos	Queso, Yogurt, Huevos, Cuajada, Leche	Mantequilla	
Pasta y cereales	Arroz, Espaguetis, Pan, Cereales, Harina, Avena, Rosquillas, Macarrones	Bollería industrial, Galletas, Pasteles	Pasteles de boniato, Turrónes, Mazapanes
Bebidas variadas	Café, Colas diversas, Zumos de frutas, Leche, Agua mineral		Té verde, Té negro
Condimentos	Miel, Ajo, Sal, Vinagre, Mostaza, Especias (chile, pimentón), Azúcar	Orégano	Perejil
Frutos secos	Pasas, Albaricoques, Piñones, Cacahuetes, Almendras, Nueces	Anacardo, Higos, Avelanas, Pistachos	Ciruelas pasas, Orejones, Castañas
Frutas	Pera, Mango, Papaya, Melocotón, Manzana cruda (con piel), Nectarina, Cerezas, Piña cruda, Albaricoque, Plátano, Naranja, Melón, Fresa, Sandía, Pomelo	Uva, Ciruela	Kiwi, Pasas, Higos, Aguacate
Carnes y pescados	Jamón, Carne de ternera, Carne de pollo, Carne de cerdo, Carnes magras, Moluscos, Crustáceos, Pescado	Atún en aceite	