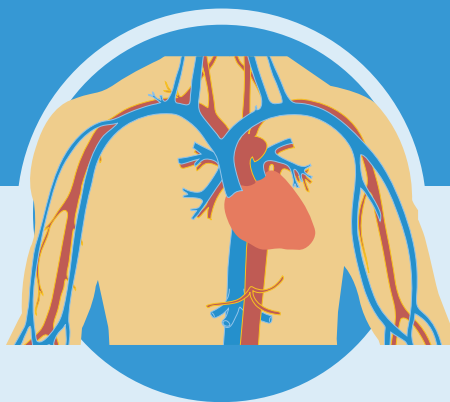


# Recomendaciones para personas que usan medicamentos anticoagulantes



**Lectura fácil**

Esta guía es una versión en lectura fácil de las "Recomendaciones para personas con tratamiento anticoagulante" de la Consejería de Sanidad. Esta guía en lectura fácil y las recomendaciones sin adaptar están en el Aula de Pacientes del Portal de Salud de Castilla y León: [www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes](http://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes)

Esta guía alterna el uso del masculino y el femenino para cumplir con criterios de lenguaje inclusivo.

**Edita:** Consejería de Sanidad

**Adaptación a lectura fácil:** Plena inclusión Castilla y León

**Validación:** La Casa Grande de Martiherrero y Aspodemi

¿Qué es la coagulación de la sangre?	4
¿Qué son los medicamentos anticoagulantes?	6
¿Cómo funcionan los medicamentos anticoagulantes?	6
Tipos de medicamentos anticoagulantes	7
Anticoagulantes Antivitamina K	8
Anticoagulantes orales de acción directa	16
Heparinas de bajo peso molecular	21
Diccionario	24

# ¿Qué es la coagulación de la sangre?

La sangre es líquida.

Cuando la sangre coagula significa que la sangre se convierte en gel y forma coágulos.

Los **coágulos** son masas sólidas de sangre.

Cuando los coágulos se forman en las **venas** o **arterias** se llaman **trombos**.

Los trombos son peligrosos porque pueden taponar las venas o las arterias y no dejar pasar la sangre por ellas.

Esto hace que no llegue el oxígeno a los órganos.

En los casos más graves, un trombo puede provocar un **infarto**, que los órganos no funcionen y también la muerte.

**Coágulo.** Son masas sólidas de sangre.

**Vena.** Es un tubo del cuerpo que de forma general conduce la sangre desde los órganos hasta el corazón.

**Arteria.** Es un tubo del cuerpo que de forma general conduce la sangre desde el corazón al resto del cuerpo.

**Trombo.** Es cuando un coágulo taponar una vena o una arteria.

**Infarto.** Es cuando la sangre no llega a un órgano o parte del cuerpo y mueren las células que lo forman. Esto hace que el órgano deje de funcionar.

Cuando uno o varios coágulos se despegan de las venas o arterias y pasan a otras partes del cuerpo se llaman émbolos.

Cuando un **émbolo** tapona una vena o arteria produce una embolia

## ¡Recuerda!

- Un coágulo es una masa sólida de sangre.
- Un trombo es cuando un coágulo tapona una vena o una arteria.
- Un émbolo es un coágulo que pasa a otras partes del cuerpo. Cuando el émbolo tapona una vena o arteria se produce una embolia.

**Émbolo.** Es un coágulo que pasa a otras partes del cuerpo. Cuando el émbolo tapona una vena o arteria se produce una embolia.

# ¿Qué son los medicamentos anticoagulantes?

Los anticoagulantes son medicamentos que hacen que la sangre se mantenga líquida y no forme coágulos.

Los médicos recetan estos medicamentos a pacientes con algunas enfermedades del corazón. Por ejemplo: **arritmias**.

# ¿Cómo funcionan los medicamentos anticoagulantes?

Los medicamentos anticoagulantes hacen que la sangre tarde más tiempo en transformarse en gel y en formar coágulos.

Esto evita que se formen trombos y que no dejen pasar la sangre por las venas y por las arterias.

**Arritmia.** Es cuando la frecuencia de los latidos del corazón cambia. El corazón no late de una manera correcta y el ritmo de los latidos no es siempre el mismo. Por ejemplo: a veces late más rápido de lo normal y otras más despacio.

Estos medicamentos previenen los trombos.  
Para que el medicamento funcione  
la persona enferma tiene que seguir el tratamiento  
que le manda la médica.

## Tipos de medicamentos anticoagulantes

Hay diferentes tipos de medicamentos anticoagulantes:

- **Anticoagulantes Antivitamina K.**

Son pastillas y es el tipo de medicamento más usado.  
Las personas que tienen este tratamiento  
tienen que seguirlo muy bien y cuidarse mucho.

- **Anticoagulantes orales de acción directa.**

Son pastillas o **cápsulas**.  
Este medicamento es para las personas  
que no pueden tomar anticoagulantes **antivitamina K**.

**Oral.** Que se toma por la boca.

**Cápsulas.** Son un tipo de medicamento. Son pequeños tubos o envases que tienen en su interior el medicamento.

**Vitamina K.** Las vitaminas son sustancias que ayudan al cuerpo a crecer y estar sano. La vitamina K ayuda al cuerpo a tener huesos y tejidos sanos y ayuda a la coagulación de la sangre.

- **Heparina de bajo peso molecular.**

Son inyecciones que se pone la persona enferma y son para personas que tienen riesgo de tener una **enfermedad tromboembólica**.

## Anticoagulantes Antivitamina K

Este medicamento es una pastilla.

Las marcas que venden este medicamento son Sintrom y Aldocumar.

Este medicamento previene los trombos y los émbolos porque hace que la sangre tarde más tiempo en formar coágulos.

Los médicos recetan este medicamento para que la sangre circule bien por las venas y las arterias y prevenir los infartos, las embolias en los pulmones y los **ictus**.

La comida que comes y otros medicamentos pueden hacer que este medicamento no funcione bien. Por eso tienes que hacerte análisis de sangre y controles de salud para saber cómo estás.

**Enfermedad tromboembólica.** Es una enfermedad en la que se forman trombos, sobre todo en las venas de las piernas. Estos trombos pueden despegarse de las venas y pasar a otros órganos muy importantes como los pulmones. Esto hace que la persona pueda tener una enfermedad muy grave o morir.

**Ictus.** Es una situación en la que el cerebro deja de recibir sangre. Como consecuencia la persona puede perder fuerza en partes del cuerpo o perder el hablar, entre otras cosas.



Los análisis de sangre miden el tiempo que tarda la sangre en formar coágulos. Es importante hacer estos análisis para que el médico pueda controlar la enfermedad y decirte cuántas pastillas tienes que tomar en cada momento para que tu sangre esté líquida.

Si tomas este medicamento tienes que comprometerte a cuidarte y seguir todo lo que te dice tu médico para que no estés en peligro.

Cuando no tomamos el medicamento de forma correcta, puede tener estos efectos secundarios:

- Sangre en la nariz, en las encías y en la orina.
- Diarrea.
- **Náuseas.**
- Cansancio.
- Dolor de barriga.

### Consejos para tomar estos medicamentos

- Infórmate sobre el medicamento que tomas. Es decir, cómo tienes que tomarlo, para qué sirve y cuáles son sus riesgos.
- Toma la cantidad que te ha dicho tu médico.

**Náuseas.** Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar.

- Toma el medicamento todos los días a la misma hora.  
Es mejor tomarlo a última hora de la tarde, 1 hora antes de comer para que haga más efecto.
- No cambies la dosis.  
Si te olvidas de tomar una dosis y te acuerdas más tarde, tómala.  
Si te olvidas de tomar una dosis y no te acuerdas hasta el día siguiente, no la tomes.
- Escribe en un papel si se te ha olvidado tomar alguna dosis y díselo a tu enfermera cuando tengas cita.  
Intenta que no se te olvide muchas veces.  
Un consejo es que después de tomar el medicamento taches el día en el calendario.  
Así no tendrás dudas de si la has tomado.

### Consejos si tienes otra enfermedad, tomas otros medicamentos o estás embarazada

- Si tienes otra enfermedad, tienes fiebre, diarrea o muchos vómitos ve al médico o a la enfermera.  
No dejes de tomar la medicación sin preguntarles antes.
- Cuando tengas que tomar otros medicamentos, informa a tu médico.  
Si vas a otro médico, al dentista o al fisioterapeuta, cuéntale que tomas este medicamento.

- Si tienes una operación o te van a sacar un diente, cuéntaselo a tu médico para que te ajuste el tratamiento.
- No puedes ponerte inyecciones en los músculos.
- Puedes vacunarte.
- Evita los ejercicios físicos violentos o situaciones de riesgo.

Además:

- Si te das un golpe, ponte frío en la zona que te has golpeado.
- Si te haces una herida, aprieta la herida hasta que dejes de sangrar.
- Si sangras mucho, ve a urgencias.
- Si tienes estreñimiento, díselo al médico porque puede producir heridas y sangrados. No uses **laxantes** por tu cuenta ni aceites como el de **glicerina** o **parafina**.
- Estate pendiente de que no aparezcan **hemorragias** porque pueden ser peligrosas. Vigila también los síntomas: mareos, baja tensión o cansancio.

**Hemorragia.** Pérdida de sangre, por ejemplo, por una herida. Las hemorragias también pueden ser por dentro del cuerpo.

**Laxante.** Es un medicamento que se usa para ir al baño y expulsar la heces cuando tienes estreñimiento.

**Glicerina.** Es un líquido pegajoso que se usa para hacer jabones y cremas. También se usa para acabar con el estreñimiento.

**Parafina.** Es un aceite que se saca del petróleo y sirve para hacer cremas. También se usa para acabar con el estreñimiento.

Ve a urgencias si sangras mucho,  
tienes una herida que no para de sangrar  
o tienes estos síntomas:  
mucho cansancio, palidez,  
mareo, dolor de cabeza o inflamación.

- Si eres mujer y tienes la regla,  
no puedes ponerte el **DIU**  
por riesgo de sangrar.
- Si estás embarazada, díselo al médico.  
Durante el embarazo,  
no se pueden tomar estos medicamentos  
porque el feto puede tener problemas.
- Come bien y variado.  
Evita los alimentos que tienen mucha vitamina K.  
Por ejemplo:
  - Vegetales de hoja verde.
  - Garbanzos.
  - Col.
  - Chocolate.
  - Hígado.
  - Té verde.

En las siguientes páginas tienes una tabla  
con todos los alimentos.

**DIU.** Es un aparato de plástico en forma de letra t que se pone en el útero de la mujer para evitar que se quede embarazada.

## Consejos si te vas de viaje

- Cuando viajes, lleva tu calendario de tratamiento y lleva las pastillas necesarias para los días que te vayas de viaje.
- Lleva contigo un documento que avise de que tomas estos medicamentos.

Puedes llevar:

- o La hoja del calendario del tratamiento
- o Una tarjeta de identificación que puedes pedir a la Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados.  
Pincha [aquí](#) para ver la información.

## Consejos para el día que te hagas controles:

- Puedes desayunar el día que te hagas el control.  
Si te vas a hacer también otro análisis de sangre ese día, no desayunes.
- Lleva el último calendario cuando vayas al control.
- Revisa estas preguntas y escribe las respuestas.  
Díselas al médico cuando vayas:
  - ¿Tomas el medicamento cómo te ha dicho el médico?
  - ¿Hay cambios importantes en tus comidas o en el ejercicio que haces?
  - ¿Tomas algún medicamento nuevo o has dejado de tomar alguno?
  - ¿Hay cambios en tu salud?
  - ¿Has tenido algún sangrado anormal?
  - ¿Tienes alguna visita a dentista u operación en las próximas semanas?

## ¡Recuerda!

Este medicamento previene los coágulos, no los cura.

Este medicamento tiene riesgos y puede provocar hemorragias.

### Tabla de alimentos con vitamina K

Si tomas Sintrom o Aldocumar, tienes que seguir la misma dieta siempre y no puedes tomar muchos alimentos que tengan Vitamina K.

En esta tabla puedes consultar la cantidad de vitamina K que tienen los alimentos. Recuerda que tienes que tomar poca vitamina K.

**Hortalizas.** Son tipos de alimentos que se cultivan en las huertas. Por ejemplo: berenjenas, cebollas o espinacas.

**Condimentos.** Son ingredientes que se echan a la comida para darla más sabor. Por ejemplo: sal o perejil.

Tipo de alimentos	Alimentos con poca vitamina K	Alimentos con una cantidad media de vitamina K	Alimentos con mucha vitamina K
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.	
Huevos y productos 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, turrones, mazapanes.
Bebidas variadas	Café, colas diversas, zumos de frutas, leche, agua mineral.		Té verde, té negro.
Condimentos y especias	Miel, ajo, sal, vinagre, mostaza, especias (chile, pimentón), azúcar.	Orégano.	Perejil.
Frutos secos	Pasas, albaricoques, piñones, cacahuetes, almendras, nueces.	Anacardo, higos, avellanas, 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.	

## Anticoagulantes orales de acción directa

Estos medicamentos son pastillas o cápsulas.

Las marcas más famosas son:

- Eliquis.
- Pradaxa.
- Lixiana.
- Xarelto.

Estos medicamentos previenen los trombos porque hacen que la sangre tarde más tiempo en formar coágulos.

Las médicas recetan estos medicamentos para prevenir que las venas y arterias se taponen y que aparezcan ictus.

Las médicas recetan estos medicamentos a pacientes que no pueden seguir el tratamiento de anticoagulantes antivitaminas K.

Por ejemplo: se olvidan de tomar varias dosis.

También los recetan a pacientes que tienen riesgo de tener una hemorragia o un coágulo en una vena o arteria.

Tu médica te dirá qué dosis debes tomar.

La dosis no cambia, es siempre la misma.

Por eso no tienes que hacerte controles médicos ni análisis.

Además, tu alimentación no afecta a cómo funciona este medicamento.



Pero otros medicamentos sí pueden afectar. Por eso, informa siempre a las médicas u otros profesionales de la salud de que tomas esta medicación cuando te hagas una prueba, una operación o vayas a alguna consulta.

Estate pendiente de que no aparezcan hemorragias, porque es el principal efecto secundario de este medicamento. Pueden aparecer moratones, golpes o sangrados en la nariz, en las encías o en algunos órganos. Otros efectos secundarios son:

- **Anemia**
- Náuseas
- Diarrea
- Dolor de barriga
- Inflamación de partes de la piel

### Consejos para tomar este medicamento

- Infórmate sobre el medicamento que tomas: cómo tienes que tomarlo, para qué sirve y cuáles son sus riesgos.
- Toma la cantidad que te ha dicho tu médica.

**Anemia.** Es un problema que ocurre cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos en la sangre. Los glóbulos rojos son las células de la sangre que transportan el oxígeno por el cuerpo. Una persona con anemia está más débil y cansada.

- Toma el medicamento todos los días a la misma hora.  
Puedes tomarla en las 6 horas siguientes.  
Después, no la tomes y toma la siguiente a la hora que te toque.
- La marca Pradaxa son cápsulas.  
No abras las cápsulas y tómatelas enteras con agua.  
Puedes tomarlas con comida.
- Si tomas Xarelto puedes tomar las pastillas enteras o machacadas y mezcladas con agua o un puré.  
Tienes que tomar este medicamento con la comida.
- Si tomas Eliquis y te cuesta tragar la pastilla puedes machacarla y tomarla con agua.  
Puedes tomar este medicamento solo o con la comida.
- Si tomas Lixiana tienes que tomar la pastilla entera con agua.  
Puedes tomar el medicamento solo o con la comida.

### Consejos si tienes otra enfermedad, tomas otros medicamentos o estás embarazada

- No puedes ponerte inyecciones en los músculos.
- No tomes medicamentos por tu cuenta.  
Cuenta siempre a las médicas o profesionales de la salud que tomas este medicamento.
- Estate atenta de que aparezcan hemorragias porque son peligrosas.  
Vigila también los síntomas: mareos, baja tensión o cansancio.

- Ve a urgencias si sangras mucho,  
tienes una herida que no para de sangrar  
o tienes estos síntomas: mucho cansancio,  
palidez, mareo, dolor de cabeza o inflamación.
- Si vas al hospital o centro de salud lleva contigo el informe de tu tratamiento.  
También puedes llevar una tarjeta de identificación que puedes pedir a la Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados.  
Pincha [aquí](#) para ver cómo pedir la tarjeta.  
Pincha [aquí](#) para ir a la página web de la Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados.
  - Evita los ejercicios físicos violentos o situaciones de riesgo.
    - Si te das un golpe, ponte frío en la zona que te has golpeado.
    - Si te haces una herida, aprieta la herida hasta que dejes de sangrar.
    - Si sangras mucho, ve a urgencias.
  - Si eres mujer y tienes la regla, no puedes ponerte el DIU por riesgo de sangrar.
  - Si estás embarazada, díselo a la médica. Durante el embarazo, no se pueden tomar estos medicamentos porque el feto puede tener problemas.
  - Cuando viajes, lleva tu informe de tratamiento y las pastillas necesarias para los días que te vayas de viaje.

Otras recomendaciones:

- Puedes vacunarte.

## **¡Recuerda!**

Este medicamento previene los coágulos,  
no los cura.

Este medicamento tiene riesgos  
y puede provocar hemorragias.

## Heparinas de bajo peso molecular

Es un medicamento que se usa para prevenir y tratar la enfermedad tromboembólica. Es una enfermedad en la que se forman trombos, sobre todo en las venas de las piernas. Estos trombos pueden despegarse de las venas y pasar a otros órganos muy importantes como los pulmones. Esto hace que la persona pueda tener una enfermedad muy grave o morir.

Esta enfermedad aparece después de una operación o cuando la persona no se puede mover. Por eso es importante que después de una operación los pacientes se levanten lo antes posible. También es importante que los pacientes que tienen que estar varios días tumbados en la cama o que tienen alguna parte del cuerpo rota, se sienten lo antes posible.

Además de sentarse o caminar, los médicos pueden recetar a estos pacientes este medicamento.

Este medicamento se vende en varias marcas:

- Clexane
- Hibor
- Fragmin
- Innohep.

Este medicamento se pone por inyección.

## Consejos para usar este medicamento

Este medicamento se pone por inyección una vez al día.

No da problemas con otros medicamentos o con la comida.

Pero puede provocar hemorragias, así que informa siempre al médico, dentista o podólogo de que te inyectas el medicamento.

## ¿Cómo ponerse el medicamento?

El medicamento viene en una jeringuilla que está preparada para que te la pongas de forma general en la barriga.

La enfermera te enseñará a ponértela bien.

Aquí tienes los pasos para ponerte el medicamento.

También puedes ver el vídeo.

Pincha [aquí](#) para ver el vídeo que te explica cómo poner la inyección.

Antes de ponerte la inyección, recuerda siempre:

1. Cada vez que te pongas la inyección cambia de lado de la barriga.
2. No te pongas la inyección en una herida, un lunar, una zona roja o en una cicatriz.
3. No te pongas la inyección en el mismo sitio.  
Entre los pinchazos tiene que haber 2 dedos de distancia.
4. Si has tenido una operación en la barriga o estás embarazada ponte la inyección en la parte externa del brazo o del muslo.  
Tienes que ponértela de la misma forma, pero te dolerá y escocerá un poco más.

Para ponerte el medicamento tienes que seguir estos pasos:

1. Prepara el material que necesitas para ponerte la inyección.
2. Lávate las manos.
3. Limpia bien la piel de la barriga donde te vas a poner la inyección.
4. Saca del envase la jeringuilla.
5. No elimines la burbuja de aire que está en la jeringuilla.
6. Siéntate e inclina hacia adelante la espalda.
7. Pellizca una parte de tu barriga y mete allí la jeringuilla hasta el fondo.
8. Presiona la jeringuilla para inyectarte la medicación. Cuando termines espera unos segundos.
9. Saca la jeringuilla recta y rápido. Cuando esté fuera, suelta la piel.
10. Si sangras donde te has pinchado, aprieta la zona con un algodón o una gasa, pero no frotes para que no aparezcan moratones.
11. Pon la tapa a la jeringuilla y métela en un sitio seguro. Por ejemplo, una botella de plástico con su tapón. Después, tira la botella a la basura

# Diccionario

**Arritmia.** Es cuando la frecuencia de los latidos del corazón cambia. El corazón no late de una manera correcta y el ritmo de los latidos no es siempre el mismo. Por ejemplo: a veces late más rápido de lo normal y otras más despacio.

**Arteria.** Es un tubo del cuerpo que de forma general conduce la sangre desde el corazón al resto del cuerpo.

**Cápsulas.** Son un tipo de medicamento. Son pequeños tubos o envases que tienen en su interior el medicamento.

**Coágulo.** Son masas sólidas de sangre.

**Condimentos.** Son ingredientes que se echan a la comida para darla más sabor. Por ejemplo: sal o perejil.

**DIU.** Es un aparato de plástico en forma de letra t que se pone en el útero de la mujer para evitar que se quede embarazada.

**Émbolo.** Es un coágulo que pasa a otras partes del cuerpo. Cuando el émbolo taponaa una vena o arteria se produce una embolia.

**Enfermedad tromboembólica.** Es una enfermedad en la que se forman trombos, sobre todo en las venas de las piernas. Estos trombos pueden despegarse de las venas y pasar a otros órganos muy importantes como los pulmones. Esto hace que la persona pueda tener una enfermedad muy grave o morir.

**Ictus.** Es una situación en la que el cerebro deja de recibir sangre. Como consecuencia la persona puede perder fuerza en partes del cuerpo, puede perder el habla, entre otras cosas.



**Infarto.** Es cuando la sangre no llega a un órgano o parte del cuerpo y mueren las células que lo forman. Esto hace que el órgano deje de funcionar.

**Glicerina.** Es un líquido pegajoso que se usa para hacer jabones y cremas. También se usa para acabar con el estreñimiento.

**Hemorragia.** Pérdida de sangre, por ejemplo, por una herida. Las hemorragias también pueden ser por dentro del cuerpo.

**Hortalizas.** Son tipos de alimentos que se cultivan en las huertas. Por ejemplo: berenjenas, cebollas o espinacas.

**Laxante.** Es un medicamento que se usa para ir al baño y expulsar la heces cuando tienes estreñimiento.

**Náusea.** Arcada, malestar de estómago que produce ganas de vomitar.

**Oral.** Que se toma por la boca.

**Parafina.** Es un aceite que se saca del petróleo y sirve para hacer cremas. También se usa para acabar con el estreñimiento.

**Trombo.** Es cuando un coágulo taponar una vena o una arteria.

**Vena.** Es un tubo del cuerpo que de forma general conduce la sangre desde los órganos hasta el corazón.

**Vitamina K.** Las vitaminas son sustancias que ayudan al cuerpo a crecer y estar sano. La vitamina K ayuda al cuerpo a tener huesos y tejidos sanos.

