

REGLAS DE ORO DEL PACIENTE ANTICOAGULADO

1. Tomar el anticoagulante en la **dosis exacta** y cada día a la misma hora para crear hábito.
2. **El alcohol** potencia el efecto de la medicación anticoagulante y **no debe consumirse en exceso**.
3. Para tratar el estreñimiento, evitar laxantes oleosos y hacer una dieta rica en frutas y verduras.
4. Debe **evitar las inyecciones intramusculares**, ya que puede evitar hematomas (moratones importantes).
5. Usted puede comer de todo, pero siguiendo una dieta equilibrada y sin cambios bruscos. Es importante que **modere el consumo de grasas**.
6. **Si debe extraerse piezas dentales, infiltraciones intervenciones quirúrgicas, exploraciones o cirugía**, aunque tenga el mínimo riesgo hemorrágico, lo **notificará a su médico** para que le indique la pauta a seguir en cada caso.
7. Tan pronto como sospeche que está embarazada, hágase una prueba de embarazo y si es positiva, informe de inmediato a su médico.
8. Vigilar las pérdidas anormales de sangre o **hematomas en la piel y mucosas**, comunicándose a su médico si esto ocurriera.
9. En caso de **dolor o fiebre** puede tomar paracetamol. Si el dolor de cabeza es **intenso y brusco** o tiene **alteraciones de visión o del habla**, acudir a urgencias e informar de que está en **T.A.O.**
10. **Llevar siempre** consigo **su diario o libreta** de control de T.A.O., ya que será de utilidad en caso de sufrir un accidente o complicación.



Cl. Arango, 13 - local 1
29007 Málaga

Atención Personal:
De Lunes a Viernes de 10 a 14 h.

Tlfn.: 952 618 778

Correo:
anticoaguladosmalaga@hotmail.com
www.apam-malaga.org

TOMA

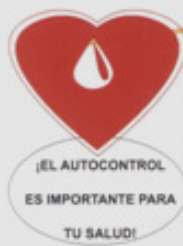


EL CONTROL
DE TU VIDA

● **Tratamiento
Anticoagulante
Oral**



¿Qué es el Tratamiento Anticoagulante Oral (T.A.O.)?



¡EL AUTOCONTROL ES IMPORTANTE PARA TU SALUD!

Son medicamentos que retrasan el tiempo de coagulación de la sangre; impiden que el hígado utilice la vitamina "K", necesaria para elaborar alguno de los factores que intervienen en la coagulación, para que la sangre coagule menos y sea más fluida. Su objetivo es **mantener unos niveles de coagulación eficaces y seguros** en el paciente, que eviten la aparición de **trombos** sin provocar riesgo de **hemorragias**.

¿Quiénes tienen que tomar Anticoagulantes orales?

- Personas que han sufrido una trombosis y/o una embolia, para que no les repita.
- Personas que corren peligro de sufrir una trombosis y/o embolia, como las que tienen lesiones en las válvulas del corazón.
- Las que portan prótesis valvulares cardíacas (especialmente las mecánicas).
- Las que tienen hipertrofia cardíaca (dilatación del corazón).
- Las que presentan trastornos del ritmo cardíaco.
- Y aquellas que han nacido con un defecto en la sangre, haciendo que sean más propensos a una trombosis.

La medicación en el Tratamiento Anticoagulante Oral (T.A.O.)

El médico responsable, cuando indica el T.A.O calcula una determinada dosis de anticoagulante según las características específicas de cada paciente. Sin embargo por diversas causas (dietas, otros medicamentos, factores ambientales, etc.) **los niveles de coagulación pueden oscilar**. Para mantener unos **niveles de coagulación eficaces y seguros**, evitando la aparición de trombosis o hemorragias, se deben realizar **controles periódicos de la coagulación y reajustar la dosis según el resultado**.

Controles más frecuentes de la coagulación

El control de la coagulación consiste en un análisis de sangre para medir el tiempo que tarda en coagular. (**PT = Prothrombin Time**) y su expresión en unos (**INR = Internacional Normalized Ratio**). Dependiendo de este resultado, se modificará o no el tratamiento. La extracción de la muestra de sangre se puede realizar por dos métodos:



- Por **enopunción** (como en un análisis de sangre ordinario) **contraindicado por sus complicaciones**.
- Por **punción capilar** (en la yema del dedo) que **NO DETERIORA LA VÍA VENOSA**.

El intervalo de tiempo entre los test de control en las unidades hospitalarias es habitualmente de 2 a 4 semanas.

El Autocontrol

Permite que el paciente mida **más cómodamente**, en su casa y por **punción capilar**, su nivel de coagulación, **detectando de forma rápida las alteraciones**. Así se le podrá **ajustar la dosis** convenientemente, evitando complicaciones como trombosis o hemorragias.

Para que el paciente pueda **participar** en el cuidado de su salud, autocontrolado con éxito su tratamiento, debe recibir una **adecuada formación sanitaria** inicial y tener un **contacto fácil con su Centro de Control**.



TOMA EL CONTROL DE TU VIDA

Estilo y Calidad de Vida

El paciente en **T.A.O.** debe aplicar una serie de medidas en sus hábitos de vida: **regularidad** en las horas de la **comida** y de la **medicación** y vida "sana" practicando algún tipo de ejercicio (aunque sólo sea caminar). El anticoagulado puede comer de todo de **forma equilibrada**, manteniendo unos **niveles estables de vitamina "K"** en el organismo (por la incidencia en los factores de coagulación sobre los que actúa el **T.A.O.**).

Existen **medicamentos** que **aumentan o disminuyen** la acción de los anticoagulantes orales, por lo que se debe **informar** de la **condición de anticoagulado** cada vez que le sea prescrita una medicación (o prueba médica o analítica, sobre todo si implica **Esangrado**).

La **puntuación capilar** y el **autocontrol** son la base para conseguir "más **seguridad** y mejor **calidad de vida** para la **persona anticoagulada**".

TOMA