

GUÍA DE CONSULTA PARA PACIENTES ANTICOAGULADOS



ANTICOAGULACIÓN



Feasan

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES
DE ANTICOAGULADOS

Muy probablemente sea usted un/a paciente al/la que su médico le ha indicado tomar fármacos anticoagulantes. Si es así, nos alegra que este material haya llegado a sus manos, ese era nuestro propósito.

Esta es una guía de consulta que le ayudará a llevar un buen control de su anticoagulación y que le informará sobre algunas características de este tratamiento. Estar bien informado le protegerá de posibles complicaciones asociadas a una mala gestión de su salud.

¡Advertencia!

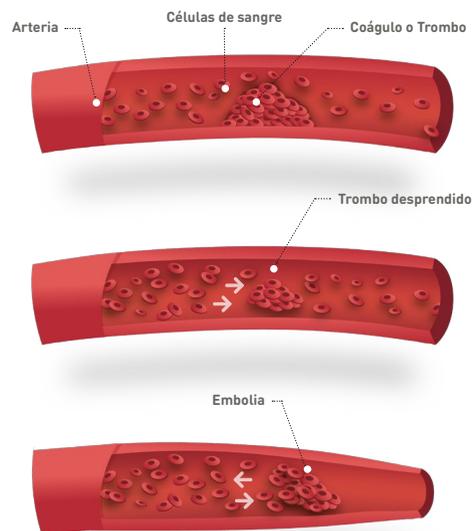
En ningún momento, los consejos y recomendaciones que incluimos en esta guía pretenden sustituir el saber médico. Sin embargo, es muy importante que conozca y colabore en todo aquello que sólo depende de usted. Le recomendamos que siempre consulte con su médico las dudas que tenga sobre su enfermedad o su tratamiento.

¿Cómo se produce la coagulación de la sangre?

En condiciones normales, la sangre fluye por el sistema circulatorio sin coagularse. Sin embargo, puede coagularse de forma natural cuando quiere taponar una herida que está sangrando.

En condiciones anormales, la sangre puede coagularse dentro del sistema circulatorio (en el corazón y en los vasos sanguíneos). Los coágulos que se forman se llaman trombos y pueden obstruir venas o arterias impidiendo el riego sanguíneo en la zona donde se produce dicha obstrucción, provocando serias complicaciones de salud, tales como el infarto cerebral o ictus isquémico, el infarto pulmonar, la trombosis arterial o venosa, el infarto cardíaco, etc.

Cuando un trombo se desprende del lugar donde se ha formado, viaja por el sistema circulatorio y tapona un vaso en otro punto diferente del organismo, recibe el nombre de embolia.



¿Qué son los anticoagulantes y quiénes deben tomarlos ?

Los anticoagulantes son fármacos que modifican la coagulación de la sangre para que el coágulo no se forme dentro de los vasos sanguíneos, haciendo más difícil que se produzca una trombosis o una embolia.

Su principal efecto consiste en retardar el tiempo de coagulación de la sangre .

El tratamiento anticoagulante no es un tratamiento curativo sino preventivo. La protección frente a la trombosis o la embolia no es total. Si se cumple adecuadamente el tratamiento, disminuirá el riesgo. De ahí la importancia de que el paciente se **IMPLIQUE Y SIGA ESTRÍCTAMENTE LA PAUTA QUE LE HA INDICADO SU MÉDICO.**

Los anticoagulantes, en general, están indicados para aquellas personas que presentan un riesgo tromboembólico significativo y que no presentan ninguna contraindicación para recibir este tipo de tratamiento.

Los pacientes que pueden beneficiarse de los anticoagulantes son:

Personas a las que se les ha diagnosticado una arritmia cardíaca llamada **fibrilación auricular**.

Personas con **valvulopatías** en el corazón o a las que se les ha implantado una **prótesis valvular mecánica**.

Personas que han sufrido previamente una **trombosis venosa** en las piernas o una **embolia pulmonar**, para evitar que se repita.

Personas a las que se les ha diagnosticado alguna **enfermedad hereditaria de la sangre** (déficit de proteína C o S, mutación del factor V Leiden y otras) o **adquirida** (Síndrome antifosfolipídico o SAF).

¿Qué tipos de anticoagulantes existen ?



Anticoagulantes inyectables

(se administran por vía venosa o por vía subcutánea)

Subtipos

- Heparina sódica
- Heparina de bajo peso molecular

Características

Se suelen utilizar en entornos hospitalarios y cuando es necesario retirar el tratamiento anticoagulante oral habitual, por ejemplo, frente a una intervención quirúrgica.



Anticoagulantes Orales

(se administran por vía oral)

Subtipos

Antivitamina K o AVK (anticoagulantes orales clásicos)

Características

Inhiben la vitamina K, una sustancia implicada en el proceso de la coagulación. Se usan desde hace más de 70 años.

Subtipos

Anticoagulantes de nueva generación o nuevos anticoagulantes (NACOs)

Características

Son inhibidores directos de diferentes factores de la coagulación, dependiendo de cada fármaco.

Asegúrese de conocer qué tipo de anticoagulantes orales está tomando para no incurrir en errores en su uso. Si tiene dudas consúltelo con su médico o farmacéutico.

Si usted toma anticoagulantes orales

Antivitamina K

[AVK]



¿Qué dosis debe tomar?

Para este tipo de anticoagulantes debe saber que cada persona necesita una dosis diferente. El que una persona tome más cantidad que otra no quiere decir nada, y mucho menos que esté más enferma.

Para saber qué cantidad debe tomar cada persona se realiza una prueba que se denomina tiempo de protrombina, cuyo resultado se expresa con las siglas INR. Esta prueba nos permite conocer el tiempo que tarda en coagular la sangre de la persona anticoagulada. Así una persona cuyo resultado de INR es 2, querrá decir que su sangre tarda en coagular dos veces más que la de una persona sin anticoagular cuyo INR será igual a 1.



¿En qué rango debe mantener su INR?

Dependiendo de la enfermedad que ha indicado la anticoagulación, deberá mantener el valor del INR en un intervalo concreto, lo que los expertos denominan el rango terapéutico. La finalidad es estar protegido frente a la trombosis sin generar riesgo hemorrágico. Lo ideal es mantenerse en el punto medio de dicho rango.

Diagnóstico

Rango INR

Fibrilación Auricular aislada	2.0 ~ 3.0
Trombosis venosa o embolia pulmonar	2.0 ~ 3.0
Valvulopatía con fibrilación auricular	2.5 ~ 3.5
Prótesis valvular mecánica	2.5 ~ 3.5
Alteraciones genéticas de la coagulación	2.0 ~ 3.0
Síndrome antifosfolipídico	2.5 ~ 3.5

Acontencimientos clínicos



¿Cuándo y cómo debe realizar los controles del INR?

Si toma anticoagulantes del tipo antivitamina K deberá realizarse controles periódicos para determinar su INR. El efecto de este tipo de anticoagulantes puede verse alterado por la alimentación, por otros medicamentos, etc., de ahí la necesidad de realizar controles periódicos. Acuda periódicamente, en la fecha que le indiquen, a su centro de salud o bien a su centro hospitalario para realizar dicho control. Si es necesario, su médico podrá ir ajustando las dosis del fármaco, para que se mantenga en el rango fijado (rango

terapéutico). Él le indicará la pauta de tratamiento que deberá seguir hasta el próximo control.

El análisis del INR consiste en un pequeño pinchazo en el dedo (punción capilar), del que se extrae una gota de sangre sin exprimir, la cual se coloca en una tira reactiva insertada en un aparato llamado **coagulómetro**, que proporcionará el valor del INR. En algunos centros la extracción de la sangre se hace por punción venosa, aunque es mucho menos frecuente.





¿Cómo y cuándo debe tomar el anticoagulante?

Existen diferentes presentaciones de cada uno de los anticoagulantes AVK. Le recomendamos que utilice siempre la misma presentación del medicamento para evitar confusiones y la que esté más cerca de su dosis habitual (por ejemplo, no utilice la presentación de 4 mg si la dosis que usted necesita le obliga a partir el comprimido). Para mantener el INR sin fluctuaciones también es muy importante que usted sea regular en la toma del resto de fármacos que esté tomando a parte del anticoagulante.

Es muy importante que siga estrictamente la pauta de tratamiento que le ha indicado su médico. Lo recomendable es que SIEMPRE tome el anticoagulante a la misma hora, así será más difícil olvidarse porque lo transformará en una costumbre. Lo ideal es que lo tome por la tarde o noche, de esa manera, podrá modificar la dosis, si es necesario, el mismo día del control.



¿Puede tomar otros medicamentos?

Muy probablemente el anticoagulante oral no sea el único fármaco que usted está tomando. Puede que tenga otras dolencias o enfermedades que requieran otros tratamientos farmacológicos. Los anticoagulantes Antivitamina K presentan múltiples interacciones con otros medicamentos. Interacciones que pueden alterar de una forma u otra el efecto del anticoagulante, aumentando o disminuyendo su efecto.

NUNCA tome un medicamento por su cuenta sin consultar antes con su médico o farmacéutico (aunque sea de herbolario). **Si necesita un analgésico de forma ocasional puede tomar los que están compuestos por paracetamol, pero máximo de 1-2 gramos al día.**

Si ha iniciado un nuevo tratamiento, sea del tipo que sea, comuníquelo en el próximo control (lleve el prospecto consigo), ya que cualquier cambio podría alterar el resultado del INR.



¿Debe cambiar su dieta alimentaria?

Los anticoagulantes del tipo Antivitamina K pueden ver alterado su efecto por determinados alimentos con altas concentraciones en vitamina K. Conocer el contenido en vitamina K de aquellos alimentos más ricos en ella es primordial para obtener el máximo beneficio de este tipo de tratamiento anticoagulante.

No obstante, no es necesario obsesionarse con la dieta, es suficiente con seguir una dieta equilibrada. Si tiene previsto realizar una dieta hipocalórica, no olvide consultar con su médico previamente.

A continuación, le ofrecemos una lista de alimentos frecuentes en nuestro día con su concentración de vitamina K:

Grasas y aceites

- **Contenido bajo**
Aceite de oliva, Aceite de soja, Aceite de maíz, Aceite de cacahuete, Aceite de azafrán, Aceite de girasol
- **Contenido medio**
Mayonesa, Margarina

Verduras y hortalizas

- **Contenido bajo**
Champiñones, Cebolla, Lentejas, Calabaza, Berenjenas, Calabacín, Judías blancas, Pimiento rojo, Rábano, Maíz, Patata, Garbanzos, Espárragos, Lechuga
- **Contenido medio**
Pimiento verde, Lechuga iceberg, Judías verdes, Alcachofas, Puerros, Apio, Guisantes, Pepinos

Ovo-lácteos

- **Contenido bajo**
Queso, Yogurt, Huevos Cuajada, Leche
- **Contenido alto**
Remolacha, Repollo, Brócoli, Endibia, Cebollino, Perejil, Espinacas, Col rizada, Col lombarda, Coles de bruselas, Coliflor

Bebidas varias

- **Contenido bajo**
Café, Colas diversas, Zumos de frutas, Leche, Agua mineral
- **Contenido alto**
Té verde, Té negro

Condimentos

- **Contenido bajo**
Miel, Ajo, Sal, Vinagre, Mostaza, Especies (chile, pimentón), Azúcar
- **Contenido medio**
Orégano
- **Contenido alto**
Perejil

Frutas

- **Contenido bajo**
Pera, Mango, Papaya, Melocotón, Manzana cruda (con piel), Nectarina, Cerezas, Piña cruda, Albaricoque, Plátano, Naranja, Melón, Fresa, Sandía, Pomelo
- **Contenido medio**
Uva, Ciruela
- **Contenido alto**
Kiwi, Pasas, Higos, Aguacate

Pasta y cereales

- **Contenido bajo**
Arroz, Espaguetis, Pan, Cereales, Harina, Avena, Rosquillas, Macarrones
- **Contenido medio**
Bollería industrial, Galletas, Pasteles
- **Contenido alto**
Pasteles de boniato, Turrones, Mazapanes

Frutos secos

- **Contenido bajo**
Pasas, Albaricoques, piñones, Cacahuets, Almendras, Nueces
- **Contenido medio**
Anacardo, Higos, Avellanas, Pistachos
- **Contenido alto**
Ciruelas pasas, Orejones, Castañas

Carnes y pescados

- **Contenido bajo**
Jamón, Carne de ternera, Carne de pollo, Carne de cerdo, Moluscos, Crustáceos, Pescado, Carnes magras
- **Contenido medio**
Atún en aceite

Si usted toma anticoagulantes orales de Nueva generación [NACO]



¿Qué dosis debe tomar?

Si usted está tomando este tipo de anticoagulantes su médico determinará la dosis que debe tomar. No obstante, debe saber que esta dosis será fija y estable. Este tipo de anticoagulantes orales no requiere controles periódicos para reajustar las dosis porque su efecto es constante y predecible, sin que factores genéticos o alimentarios alteren su efecto.



¿Cómo y cuándo debe tomar el anticoagulante?

Para mantener una protección constante frente a la trombosis o la embolia, es importante que siga estrictamente el tratamiento que le ha indicado su médico. Una mala adherencia al tratamiento no le garantizará el efecto antitrombótico esperado.

Se toman en dos dosis diarias cada 12 horas o bien una vez al día, dependerá del nuevo anticoagulante que esté tomando. Debe saber que éstos son fármacos con una vida media corta (es decir, su efecto desaparece entre 12h.-24h., dependiendo del fármaco) por lo que olvidos frecuentes le dejarán desprotegido.

Es muy importante que siga estrictamente la pauta de tratamiento que le ha indicado su médico. Lo recomendable es que SIEMPRE tome el anticoagulante a la misma hora, así será más difícil olvidarse porque lo transformará en una costumbre.



¿Puede tomar bebidas alcohólicas?

Evite el consumo de alcohol porque puede afectar a su tratamiento anticoagulante. No obstante, puede tomar vino en una cantidad moderada acompañando a las comidas, siempre que no se lo hayan restringido por otros motivos. Evite las bebidas alcohólicas de alta graduación y los excesos, ya que pueden llegar a hacer imposible el control del tratamiento.



¿Quiénes pueden tomar este tipo de anticoagulantes?

Este tipo de anticoagulantes están aprobados para la prevención del ictus en **pacientes con fibrilación auricular de origen no valvular**.

Antes de iniciar el tratamiento con uno de estos nuevos anticoagulantes orales, se recomienda evaluar la función del riñón o del hígado (en función del fármaco). Está contraindicado su uso en pacientes con insuficiencia renal grave o portadores de válvulas cardíacas.



¿Puede tomar otros medicamentos?

Este tipo de fármacos presentan pocas interacciones con otros fármacos, sin embargo, se han descrito algunas interacciones con diferentes tipos de medicamentos, por ello, no deje de advertir a su médico de su condición de anticoagulado si éste va a recetarle algo nuevo.

Ante cualquier duda consulte siempre con su médico o su farmacéutico.

¿Cuáles son las complicaciones más frecuentes?

Sea cual sea el tipo de anticoagulante que esté tomando debe saber que la principal complicación es la hemorragia. Las hemorragias que requieren asistencia urgente son aquellas que, por su localización o cantidad de sangre perdida, pueden comprometer la vida del paciente o hacer necesaria una transfusión de sangre.

Acuda a su médico, o si es necesario a urgencias, si nota alguno de estos síntomas y recuerde comunicar siempre que está tomando anticoagulantes:

- Pérdida brusca de visión.
- Hemorragia en la nariz que no se puede detener.
- Dolor de cabeza intenso con vómitos.
- Espustos con sangre y vómitos de sangre.
- Heces de color negro y pastoso.
- Hemorragias ginecológicas severas.
- Sangre en orina.

CÓMO ACTUAR

Si se produce una herida sangrante comprima la zona con una gasa estéril durante al menos 15 minutos. Si esta medida no

es suficiente para que se detenga el sangrado o la herida es de gran tamaño, precisa puntos o está sucia, diríjase al Servicio de Urgencias más cercano.

Si sufre un fuerte golpe en la cabeza o en el abdomen, quizás por una caída o un accidente de automóvil, acuda a urgencias para descartar que se haya producido una hemorragia interna grave.

TARJETA IDENTIFICATIVA

Comunique SIEMPRE al médico de urgencias que usted está anticoagulado/a.

Lleve siempre consigo la tarjeta nacional identificativa para pacientes anticoagulados, editada por FEASAN. Si no la tiene, solicítela cuanto antes en FEASAN o en su asociación más cercana.

ESTOY **ANTICOAGULADO**

¡¡ANTICOAGULATED
I AM ANTICOAGULATED

Más información en
www.anticoagulados.info

VIVIR ANTICOAGULADO PREGUNTAS Y RESPUESTAS



¿Qué sucede si me olvido una toma?

Si olvida tomar una dosis puede tomarla a otra hora, aunque siempre debe espaciar la toma como mínimo 12 horas entre toma y toma. Si un día se olvidó y no la tomó, NUNCA recupere una toma olvidada en la siguiente toma, podría ser peligroso. NUNCA, bajo ningún concepto, debe interrumpir el tratamiento por su cuenta.

Para evitar este tipo de situaciones, ocasionadas por olvidos o dudas, existen diferentes herramientas que ayudan a los pacientes a mantener una buena adherencia a sus tratamientos.

Le recomendamos lo siguiente:



Si dispone de un Smartphone descargue la aplicación móvil gratuita que hemos diseñado especialmente para la gestión y el control del tratamiento anticoagulante (App Control INR).



Use una alarma que le avise todos los días a la misma hora (reloj o móvil).



Tenga las pastillas, un lápiz o un bolígrafo y la pauta de tratamiento diario que le entregó su médico y vaya tachando cada toma día a día. Si no dispone de una pauta diaria, ayúdese de un calendario y realice una marca cada vez que se tome el medicamento.



Use un pastillero semanal e introduzca toda la medicación que debe tomar a diario. No saque las pastillas del blister, ya que en algunos casos podría alterarse su efecto.



¿Qué debo hacer ante vómitos o diarrea?

Debe tener en cuenta que la medicación se absorbe por el aparato digestivo. Si la vomita inmediatamente después de tomarla no le va a hacer efecto por lo que tendrá que repetir la toma. Si vomita una hora después y ante la duda no vuelva a tomarla, llame al centro donde se controla, allí le dirán qué debe hacer.

En caso de diarrea que persista más de dos días es posible que necesite un ajuste del tratamiento, comuníquelo al médico que le controla.



¿Puedo quedarme embarazada?
Y ¿tomar anticonceptivos?

Si usted es mujer y está tomando anticoagulantes orales debe realizarse una prueba de embarazo ante un retraso de la regla de una semana. Si la prueba da positivo, deberá contactar lo más pronto posible con el médico que controla su tratamiento anticoagulante. Sepa que durante el embarazo, y especialmente en el primer trimestre y el último mes, no se pueden tomar estos fármacos, porque los anticoagulantes orales pueden provocar malformaciones del feto. Si se avisa a tiempo, se pueden tomar las medidas oportunas para disminuir el riesgo, sustituyendo el anticoagulante oral por uno inyectable, como la heparina.

En el caso de que no desee quedarse embarazada consulte con su ginecólogo cuál es el mejor método anticonceptivo para usted. Existen anticonceptivos que están contraindicados en las mujeres que toman anticoagulantes orales porque contienen estrógenos que pueden alterar, de forma variable, el INR. Los "métodos de barrera" (preservativos, diafragma, espermicidas, etc.) pueden ser utilizados sin problemas. Los dispositivos intrauterinos (DIU), no están contraindicados, pero en ocasiones producen sangrado por erosión de la mucosa uterina y deben de ser retirados.



¿Pueden administrarme una vacuna o una inyección?

Siempre que se lo indique su médico. No obstante, las vacunas deben administrarse por vía subcutánea. Evite que le administren una vacuna o inyección por vía intramuscular (principalmente en las nalgas) ya que pueden producirle hematomas importantes.



¿Qué debo hacer si me programan una intervención quirúrgica?

Siempre que le tengan que realizar una intervención quirúrgica, por pequeña que sea, y sea cuál sea su tratamiento anticoagulante oral, advierta al personal sanitario de que está anticoagulado/a. Es importante que avise a su médico de referencia, con tiempo suficiente, porque en la mayoría de ocasiones precisará suspender el tratamiento por unos días, sustituyéndolo por anticoagulantes inyectables.

No será necesario suspender el tratamiento anticoagulante cuando acuda al dentista para una limpieza bucal, empaste o endodoncia. En caso de extracción, comunique a su dentista su condición de paciente anticoagulado e informe a su médico para que le dé las instrucciones necesarias que debe seguir.



¿Puedo viajar?

El tratamiento anticoagulante no le impide viajar, sea cual sea el medio de transporte. Sin embargo, le recomendamos que antes de salir se asegure de que lleva consigo toda la medicación que va a necesitar, especialmente el anticoagulante.

Por si ocurre un imprevisto, sepa antes de salir qué centro o centros de salud le quedan más cerca de su destino. Lleve consigo, la tarjeta "Estoy Anticoagulado" en su monedero, el último informe médico de que disponga (que incluya todos los medicamentos que está tomando) y la pauta del tratamiento anticoagulante que está siguiendo. En caso de que su viaje dure varias horas, evite permanecer mucho tiempo sentado y beba agua para evitar deshidratarse.

Evite excursiones a más de 2.000 metros de altitud, viajes a climas muy calurosos, y exposición directa al sol (usar crema de protección total contra el sol).

Disfrute del viaje, pero procure mantener los mismos hábitos que cuando está en casa, sobretodo en cuanto a la dieta alimentaria, a la ingestión de bebidas, al horario de las tomas de los medicamentos, etc.



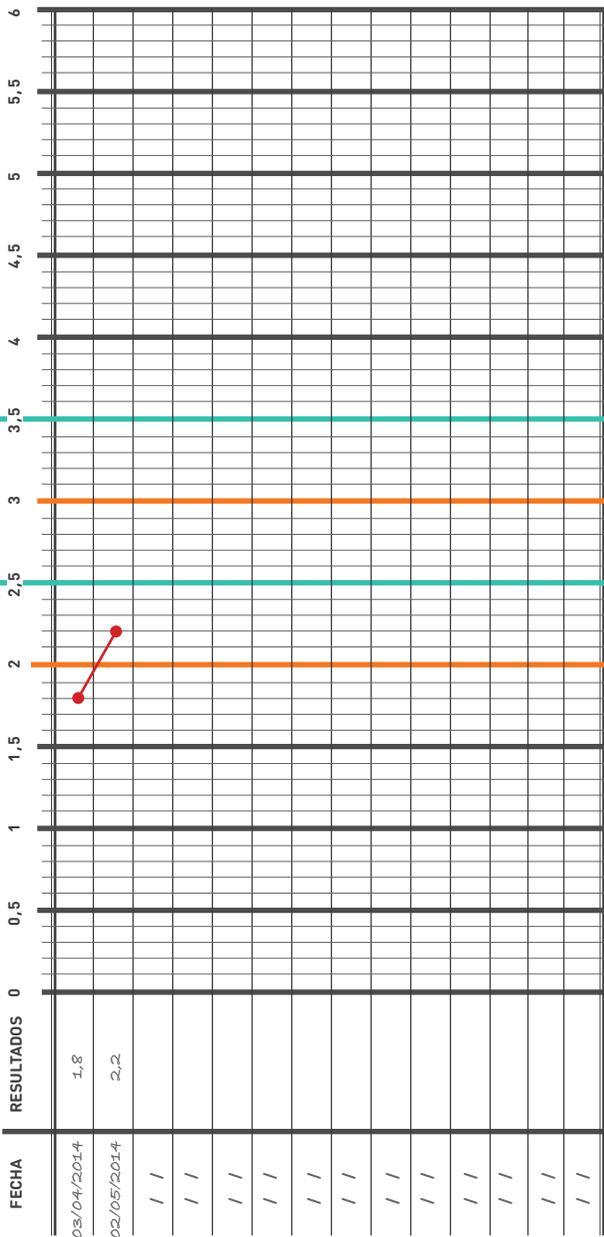
¿Puedo practicar deporte?

Los deportes de contacto o practicar ejercicios violentos no se recomiendan cuando se toman anticoagulantes ya que se asocian a un riesgo de traumatismo elevado, y es preciso que el paciente evite hematomas o posibles hemorragias. Ante un accidente o un fuerte traumatismo es necesario acudir al médico lo más pronto posible, para descartar una posible hemorragia interna que pudiera ocasionar graves consecuencias.

REGISTRE SU IRN

A continuación dispone de una tabla donde podrá registrar todos los resultados de sus controles de INR. Es muy sencillo: **1.** Anote la fecha del control; **2.** Indique el resultado de INR que ha obtenido (ej. 1.8); **3.** Dibuje un punto sobre la línea vertical que coincide con el resultado del INR (ej. 1.8). A medida que vaya anotando resultados puede ir uniendo los puntos que haya ido marcando. Recuerde que para estar bien controlado es importante que se mantenga dentro de su rango terapéutico. **Si dibuja puntos fuera de su rango terapéutico hable con su médico.**

RANGO TERAPÉUTICO 2,5 - 3,5



RANGO TERAPÉUTICO 2 - 3

Tu asociación + cercana

ANDALUCIA

ACAP | Asociación de Pacientes Cardíacos y Anticoagulados Portuenses
Teléfono: 956 872 155

ACPA | Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados
Móvil: 687 440 736

ASPAYPVC | Asociación Sevillana de Pacientes Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
Teléfono: 649 832 283

ARAGÓN

ASANAR | Asociación de Anticoagulados de Aragón
Teléfono: 976 22 66 60

COMUNIDAD DE MADRID

AEPOVAC | Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas y Anticoagulados
Móvil: 685 148 601

AMAC | Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares
Móvil: 630 027 133

COMUNIDAD VALENCIANA

AMCA | Associació de Malalts Cardíacs i Anticoagulats d'Ontinyent
Móvil: 634 262 365

AVAC | Asociación Valenciana de Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
Teléfono: 963 525 577

GALICIA

APACAM | Asociación de Pacientes Cardiopatas y Anticoagulados de La Coruña
Teléfono: 981 278 173

PAÍS VASCO

AVET | Asociación Vizcaína para enfermos de Trombosis
Teléfono: 944 236 497

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ANTICOAGULADOS | FEASAN

Dr. Gil y Morte 24. Pta. 7.
46007 Valencia
Teléfono / Fax: 963 525 577

www.anticoagulados.info

Con el auspicio de:



Con la colaboración de:



Bristol-Myers Squibb

