



## Dieta

**Por norma general puede seguir una alimentación variada y equilibrada.**

**El hematólogo adaptará la dosis de fármaco que necesite a su régimen habitual de vida. Sin embargo, se debe tener en cuenta los puntos siguientes:**

- Es conveniente que vaya rotando los alimentos y evite basar la dieta durante días seguidos en un mismo tipo de alimento, especialmente los ricos en vitamina K (coles, brécol, repollo, alcachofa y otros vegetales de hoja verde como lechuga, espinacas...). En definitiva comer de todo de forma variada.
- El tabaco también es rico en vitamina K y es perjudicial para la salud, por lo que debe evitarse.
- Debe evitar tomar cervezas en exceso, ya que puede interferir con la absorción del medicamento.
- Puede tomar un vaso de vino acompañando a las comidas.
- Se desaconseja tomar preparados de herboristería.
- Si inicia una dieta especial lo debe comunicar.



## Medicación

- Siempre hay que avisar a los médicos que le atiendan que esta tomando anticoagulantes (antivitaminas K).
- Cuando realice cambios en la medicación, el día del control traiga el prospecto del medicamento.
- Debe comunicar siempre los cambios en su tratamiento habitual, tanto el inicio como la interrupción de fármacos.
- De forma ocasional si necesita un analgésico, puede tomar paracetamol. No tome fármacos que contengan Ácido Acetil Salicílico
- **Hay otros medicamentos que no interfieren con el Sintrom: metamizol (Nolotil®), diclofenaco (Voltaren®), ibuprofeno, amoxicilina, ampicilina, codeína, difenhidramina, teofilina, propanolol, captopril, verapamilo, almagato, ranitidina, famotidina, insulina, glibenclamida.**
- Puede vacunarse siempre que su administración sea por vía subcutánea (por ejemplo la vacuna de la gripe).
- Evitar las inyecciones intramusculares.



## Embarazo

- Debe evitar quedarse embarazada durante el tratamiento con Sintrom.
- Si usted duda si esta embarazada, debe realizarse inmediatamente un test de embarazo.
- Si el tratamiento con Sintrom es indefinido y la paciente tiene intención de quedarse embarazada, debe consultar a su hematólogo para establecer un tratamiento alternativo.

## Precauciones

■ Los fármacos antivitaminas K (Sintrom), son fármacos que hacen que la sangre tarde más en coagularse. Por este motivo, la mayor complicación de estos fármacos es que se produzca una hemorragia.

**Es muy importante llevar una identificación en la que conste que está en tratamiento con anticoagulantes.**

- Debe evitar los traumatismos, especialmente craneales. En caso de tener caídas importantes con golpes en la cabeza, acudir a un Servicio de Urgencias.
- Si sangra abundantemente por cualquier zona, suspenda el tratamiento anticoagulante y acuda a su Servicio de Urgencias, llevando la hoja de dosificación del anticoagulante.



## Precauciones

- Si nota dolor de cabeza intenso y brusco, o alteraciones de la visión o del habla, acuda al servicio de urgencias
- En caso de procedimientos (colonoscopias, endoscopias, extracción dentaria compleja, cirugías menores...), una vez teniendo la fecha exacta de dicho procedimiento, debe acudir a la consulta de anticoagulación aproximadamente una semana antes.
- Si precisa una intervención quirúrgica, debe de comunicar en la consulta de preanestesia que está tomando Sintrom, para que le indiquen la pauta de tratamiento anticoagulante a seguir previo a la cirugía.
- Si está tomando anticoagulantes y presenta cuadros de diarrea o vómitos de varios días de evolución, es conveniente acudir a la consulta de anticoagulación para realizar nuevo control de INR.
- Según criterio medico, en pacientes con alto riesgo de trombosis, en ocasiones es necesario añadir Heparinas (inyección subcutánea) a su tratamiento anticoagulante oral.



**Guía del paciente en tratamiento anticoagulante oral con *antivitaminas K***  
**Información para el Usuario**



## Generalidades

### Los Anticoagulantes orales (antivitaminas K):

➤ **Estos medicamentos reducen la capacidad de coagulación de la sangre, ya que impiden que la vitamina K sea utilizada por el hígado** para que se produzcan algunas proteínas que intervienen en la coagulación. El objetivo es que se formen menos coágulos capaces de obstruir los vasos sanguíneos. Por ello, los anticoagulantes se administran a pacientes que presentan un riesgo de trombosis aumentado, pudiendo evitar que ocurra una trombosis, o que se repita, si ya la ha tenido. Hay varios tipos de antivitaminas K, y se diferencian en el tiempo que dura su efecto. El más utilizado en nuestro país es el Sintrom®.

### Características del tratamiento con fármacos antivitaminas K:

➤ El tratamiento con este tipo de fármacos presenta unas características especiales que hace necesario un cuidadoso control de su dosificación, y una continua vigilancia clínica y analítica.

**Cuando el médico insta un tratamiento con fármacos antivitaminas K, comienza con una dosis aproximada. A los pocos días se efectúa un análisis de sangre (Tiempo de Protrombina), que se expresa como INR y, según el resultado, se ajusta la dosis.**

➤ Un resultado de INR de 1 significa que una coagulación es como la de cualquier persona con una coagulación normal, mientras que un resultado, por ejemplo, de 3 indica que su tiempo de protrombina es tres veces superior al normal. **Lo deseable en la mayoría de los casos, es que el INR esté entre 2 y 3.**

### Es habitual que:

➤ La dosis diaria varíe de un paciente a otro. Usted no debe preocuparse si otros pacientes necesitan más o menos dosis que la suya.

➤ El efecto del medicamento varía de una persona a otra, y en un mismo paciente puede oscilar en función de distintas circunstancias: tipo de alimentación, otros medicamentos, otras enfermedades, etc.

➤ Pueden existir complicaciones hemorrágicas a pesar de realizar un buen control del tratamiento. Por otro lado, una dosis insuficiente, no protege adecuadamente de las complicaciones que se intentan evitar

➤ Exista una necesidad de controles analíticos frecuentes. Inicialmente pueden requerirse controles cada 3-4 días, y después, cuando se estabilice el INR, se podrán espaciar hasta cada 3-5 semanas. **Deberá presentarse para los controles en las FECHAS FIJADAS.**



## Indicaciones frecuentes de iniciar el tratamiento anticoagulante:

**Tener una arritmia cardíaca como la fibrilación auricular.**

**Ser portador de una válvula cardíaca mecánica en el corazón.**

**Haber tenido una trombosis en las piernas o una embolia al pulmón.**

**Otras personas con alteraciones en la sangre o que tienen una o más válvulas enfermas en el corazón, que las hacen propensas a tener una trombosis o embolia.**



## Recomendaciones sobre cómo hay que tomar el anticoagulante:

➤ Es importante acostumbrarse a tomarlo todos los días a la misma hora, pero sin obsesionarse con la exactitud.

➤ Es conveniente tomarlo a media tarde para evitar las interferencias con la alimentación. Es suficiente con que lo tome una hora antes de la cena.

➤ Debe evitar tomarlo a primera hora de la mañana, ya que esto interferiría con los controles que generalmente se realizarán a esa hora.

➤ Si se olvida una dosis a la hora habitual y se acuerda unas horas más tarde, debe tomarlo en ese momento, en el mismo día.

➤ Si un día olvida la dosis correspondiente, continúe el resto de los días con la pauta indicada, sin hacer modificaciones.

➤ **Para evitar olvidos, es aconsejable que tache la dosis correspondiente en la hoja de pauta de Sintrom®, después de haberlo tomado.**

➤ Si le tocaba descansar y no lo hizo, descansará al día siguiente.

➤ Si por alguna circunstancia no se realiza el control de INR en el día indicado, siga con su pauta habitual hasta la realización del próximo control.

➤ Si por error no ha respetado su dosis correspondiente según la hoja, el día que le toque control de INR (según la hoja de dosificación), debe comunicarlo a su enfermera o bien a su hematólogo.

➤ No es necesario acudir el día del control en ayunas, y puede tomar su medicación habitual.

➤ Deberá tirar los trozos de pastilla mal partidos para evitar errores de dosis.

## Servicio de Hematología y Hemoterapia

Fundación Jiménez Díaz - CEP Pontones

### Guía del paciente en tratamiento anticoagulante oral con antivitaminas k



Fundación Jiménez Díaz: 91 550 48 09

C.E.P. PONTONES: 91 418 29 87

