



Nuevo & Sostenible

E.S.E Hospital Regional  
**Manuela Beltrán**  
III Nivel, El Socorro - Santander

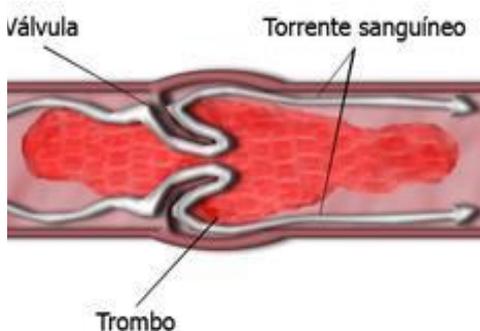
# EDUCACIÓN PARA EL EGRESO DEL USUARIO CON ANTICOAGULACIÓN



## ¿QUÉ ES ANTICOAGULACIÓN?

Es dejar la sangre más líquida para evitar la formación de coágulos o trombos y así disminuir el riesgo de trombosis a nivel cerebral, extremidades y/o cualquier otra parte del cuerpo.

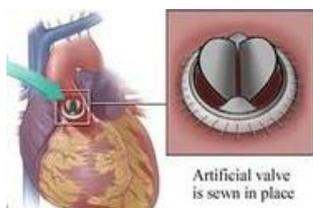
## ¿QUÉ ES UN TROMBO?



Es un coágulo de sangre que no se disuelve y permanece dentro del vaso sanguíneo en el que se ha formado (arteria o vena). El trombo puede desprenderse y viajar a través del vaso sanguíneo hacia otros sitios del organismo (pulmón, corazón, cerebro). A esto se le llama embolia.

## ¿POR QUÉ ESTOY ANTICOAGULADO?

*Por presentar algunas de las siguientes situaciones.*



Por que poseo una prótesis de válvula cardíaca



Por que tengo una arritmia en el corazón.



Porque tengo una enfermedad en la sangre que me hace propenso a formar coágulos.



Porque tengo problemas de TVP (Trombosis venosa profunda).



Por alguna enfermedad cerebral.

## ¿QUÉ ES UN MEDICAMENTO ANTICOAGULANTE?



Previene la formación de coágulos sanguíneos. También evitan que los coágulos de sangre ya existentes se hagan más grandes. Los coágulos en las arterias, las venas y el corazón pueden causar ataques al corazón, derrames cerebrales y bloqueos o taponamiento de cualquier vaso sanguíneo del cuerpo.

## ¿POR QUÉ NECESITO UN MEDICAMENTO ANTICOAGULANTE?

Usted necesita warfarina, heparinas, dabigatran, rivaroxabán o cualquier otro anticoagulante porque usted tiene factores de riesgo que hacen probable que su cuerpo produzca fácilmente trombos.

Los medicamentos anticoagulantes se utilizan para tratar y prevenir muchos tipos de coágulos de sangre.

Anticoagulación por riesgo de trombosis después de realizar procedimientos de ortopedia (reemplazos de rodilla y de cadera)

Coágulos en una pierna o en un brazo (trombosis venosa profunda).

Coágulos en un pulmón (embolismo pulmonar o trombo embolismo pulmonar).

Accidentes cerebro vasculares, en pacientes con reemplazo o cambio de las válvulas del corazón o por cambio del ritmo del corazón, denominado fibrilación auricular.

## PACIENTES ANTICOAGULADOS



Los medicamentos “anticoagulantes” o “diluyentes de la sangre”, viene en diferentes presentaciones como tabletas, jeringas prellenadas, viales su administración causa que la sangre se demore más para formar un coágulo. La coagulación es el proceso normal de la sangre ante una herida. Cuando presentamos una herida y hay sangrado, se detiene en unos pocos segundos gracias al proceso de coagulación.

## ¿CÓMO SE QUE ESTOY BIEN ANTICOAGULADO?

### ★ INR:

Es una forma universal de mostrar o informar el tiempo que tarda en coagularse la sangre. Según las metas deseadas de INR el médico modifica la dosis de anticoagulante que el paciente está tomando para mantenerlo dentro de la meta establecida; entre más anticoagulante tome el INR es más alto.



## ¿CUÁL ES EL VALOR NORMAL DEL INR?

- **Persona que no toma anticoagulantes: el valor de uno (1).**
- **Personas que toman anticoagulante : valor entre 2,0 y 3,0 o entre 2,5 y 3,5 dependiendo de la enfermedad que se esté tratando.**

**Si su resultado de INR se encuentra por encima del deseado, usted corre más riesgo de presentar sangrados espontáneos en cualquier parte del cuerpo; si su resultado de INR se encuentra por debajo del deseado, usted corre más riesgo de que se formen coágulos o “trombos” en su organismo.**

## ¿CON QUÉ FRECUENCIA ME HAGO EL EXAMEN?

**Su médico le informará cada cuánto debe realizarse el examen de INR, al inicio del tratamiento anticoagulante, debe hacerse el exámen con mayor frecuencia. A medida que el INR alcance su nivel adecuado, el examen será menos frecuente.**

## ¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS PUEDEN PRESENTARSE?



**Sarpullido o brote.**



**Dolor y color morado u oscuro en los dedos de los pies.**



**Caída del cabello.**

# SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ALARMA PARA ACUDIR A URGENCIAS.

1



**Dolores de cabeza muy fuerte.**

6



**Vómito con sangre.**

2



**Mareos, debilidad marcada.**

7



**Orina de color oscuro o con sangre.**

3



**Trastornos de la visión.**

8



**Coloración roja o negra en las deposiciones.**

4



**Sensación de hormigueo**

9



**Sangrados vaginales inesperados.**

5



**Sangrados que no se detienen.**

10



**Inflamación de las articulaciones**

## ¿QUÉ RECOMENDACIONES GENERALES DEBO SEGUIR?

**1**

**Vigile los signos de alarma de sangrado o coagulación. Si observa alguno, consulte inmediatamente al servicio de urgencias.**

**2**

**Tome el anticoagulante todos los días a la misma hora, use una alarma de despertador para recordarlo.**

**3**

**Tome el anticoagulante exactamente como su médico y/o programa cuidador experto le indique.**

**4**

**Asista puntualmente a la toma de exámenes de laboratorio.**

**5**

**Informe a su médico y/o al programa de cuidador experto, sobre todos los medicamentos que toma, o que empiece o deje de tomar.**

## ¿QUÉ MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS PRESENTAN REACCIONES NO DESEADAS CUANDO LOS TOMO SIMULTÁNEAMENTE CON ANTICOAGULANTES?

Amiodarona	Diclofenaco	Ketoprofeno
Profenid	Antibióticos (todos los tipos)	Quimioterapia
Clopidogrel	Plavix	Aspirina
Naproxeno - Napronax	Ibuprofeno	Cimetidina
Tagamet	Gastromet	Ranitidina - Zantax
<b>Multivitamínicos con más de 25 mcg de vitamina K</b>		

# ¿QUÉ DIETA DEBO SEGUIR?

La vitamina K detiene los efectos de los medicamentos anticoagulantes. Se necesita consumir alimentos que contengan vitamina K para que la dieta sea saludable. Consuma alimentos con contenido medio de vitamina K, de acuerdo con la siguiente tabla.

	<p>Dulces <math>\leq</math> 2 raciones</p>	<p><b>Consumo semanal</b></p>
	<p>Patatas <math>\leq</math> 3 raciones                      Carne roja <math>&lt;</math> 2 raciones                      Carnes procesadas <math>\leq</math> 1 raciones</p>	
	<p>Carne blanca 2 raciones                      Pescados y mariscos <math>\geq</math> 2 raciones                      Huevos 2-4 raciones                      Legumbres <math>\geq</math> 2 raciones</p>	
	<p>Derivados lácteos 2 raciones                      (preferiblemente bajos en grasas)</p>	<p><b>Consumo diario</b></p>
	<p>Frutos secos, semillas, olivas 1-2 raciones                      Hierbas, especias, ajo, cebolla                      (menos sal añadida)                      Variedad de aromas</p>	
	<p>Frutas 1-2 raciones / Verduras <math>\geq</math> 2 raciones                      Variedad de colores y texturas (cocidas y crudas)                      Aceite de oliva, pan, pasta, arroz, cuscús,                      otros cereales 1-2 raciones (preferiblemente integrales)</p>	<p><b>Cada comida principal</b></p>
	<p>Agua e infusiones de hierbas</p>	
	<p>Actividad física diaria, descanso adecuado, convivencia.                      Biodiversidad y estacionalidad. Productos tradicionales, locales y respetuosos con el medio ambiente. Actividades culinarias.</p>	



Vino con moderación y respetando el consumo

## RECOMENDACIONES

**Evite el consumo de alcohol y/o guarapo.**

**Si va usted a iniciar una dieta, especialmente si es de adelgazamiento o vegetariana, comuníquelo al médico para que se prevean los controles necesarios para reajustar la dosificación en caso de ser necesario.**

**Los anticoagulantes interactúan con el jengibre, el ginseng y el ginkgo biloba. La hierba alfalfa (Medicago sativa) por su alto contenido de vitamina K podría reducir la efectividad de los medicamentos.**

**Evite el consumo de estas hierbas aromáticas.**

**Evite fumar**

**Si vomita inmediatamente después de tomar anticoagulantes orales no le van a hacer efecto por lo que tendrá que repetir la toma.**

**En caso de diarrea deberá hacer una dieta líquida astringente (jugo de pera, manzana o guayaba) y consultar al médico.**

**Si la situación persiste más de dos días, acuda al servicio de urgencias.**



**Consuma diariamente la misma cantidad de alimentos con contenido medio de vitamina K. Preste atención a la cantidad servida y al tamaño de la porción para saber la cantidad de vitamina K que ingiere.**

## ¿QUÉ CAMBIOS EN MI ESTILO DE VIDA AFECTAN EL NIVEL DE INR?

**Alguien le dijo que interrumpa el anticoagulante, como un odontólogo, un médico o un cirujano.**

**Ha tenido caídas o lesiones graves, especialmente en la cabeza.**

**Tiene problemas nuevos de salud o consultas en el hospital.**

**Se enferma por más de 48 horas.**

**Consume dos o más bebidas alcohólicas por día.**

**Tiene cambios en su actividad diaria o su rutina de ejercicios.**

**Planea viajar por más de dos semanas o planea un viaje que no le permitirá cumplir con su examen de laboratorio de INR. •**

**Queda embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando.**