

## Recomendaciones para pacientes con anticoagulación oral

Estas medidas son recomendaciones generales. No dude en consultar con su médico quien podrá ajustarlas a sus condiciones concretas.

- ✓ **DOSIS:** Debe tomar la dosis prescrita, sin modificarla y separada de las comidas principales. Asegúrese de que la marca y la dosis por comprimido son las mismas que le ha indicado su médico. Trate de no quedarse sin el medicamento. Conviene tener en casa la cantidad suficiente para unos cuantos días.
- ✓ **HORARIO:** Tomarla a la misma hora, idealmente por la tarde o noche, así podrá modificar la dosis, si es necesario, el mismo día del control. Si se olvida y han pasado menos de 12 horas, tome la pastilla y continúe. Si pasaron más de 12 horas, espere a la siguiente toma y consulte a su médico. 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.
- ✓ **CONTROL:** Realizarlo en la fecha indicada. Si va a hacer un viaje prolongado recuerde llevar medicación suficiente y avise antes a su hematólogo para coordinar si requiere un control previo al viaje o en otro centro. Mantenga este medicamento lejos del alcance de los niños
- ✓ **MEDICACIÓN:** No tomar medicación que no se encuentra prescrita por profesionales sanitarios. Identifíquese como paciente anticoagulado. La aspirina y el ibuprofeno entre otros, no se pueden utilizar. Si necesita un analgésico de forma ocasional puede tomar paracetamol.
- ✓ **INTRAMUSCULAR:** No aplicar inyectables vía intramuscular.
- ✓ **PIEL:** Vigile diariamente su piel, en busca de lesiones o hematomas.
- ✓ **ALIMENTACIÓN:** Realice una alimentación equilibrada y estable, sin cambios bruscos. Avise cualquier régimen o dieta (ej de adelgazamiento). Vigile/limite el consumo de alimentos ricos en vitamina K. Evite dietas de un mismo tipo de alimento durante días seguidos, sobre todo verduras de hojas verdes. No abuse de bebidas alcohólicas.



- ✓ EJERCICIO FÍSICO: Evite golpes y caídas, tenga especial cuidado con las escaleras. No practique deportes de riesgo.

La principal complicación es la hemorragia. Si presenta sangrado (encías, nariz, orina, heces rojas o negruzcas) o aparecen hematomas espontáneamente, comunicárselo a su médico. Requiere valoración médica inmediata: si el sangrado es importante (abundante), aparece dolor de cabeza intenso y de inicio brusco, dificultad para el habla, pérdida de fuerza o trastornos de la visión . Si sufre un fuerte golpe en la cabeza o en el abdomen, acuda a urgencias para descartar sangrado interno. Consulte en caso de duda o alarma y comunique SIEMPRE que usted está anticoagulado/a.



Para evitar olvidos:

- 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 o 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.



FOLLETOS EDUCATIVOS PARA PACIENTES Y FAMILIARES  
DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA  
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES MÉDICAS "ALFREDO LANARI"