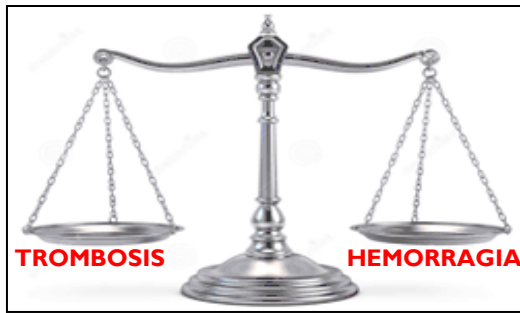


# ¿Qué es el Tratamiento Anticoagulante Oral (TAO)?

## ¿Cómo actúan?

Los anticoagulantes orales, disminuyen la capacidad de coagulación de la sangre, haciéndola más líquida e impidiendo la formación de coágulos. Previenen de trombosis, embolias, infartos...

Los anticoagulantes orales clásicos actúan bloqueando la acción de la **vitamina K** del organismo, impidiendo la formación normal de factores necesarios para la coagulación.



Son necesarios **controles** periódicos del **INR**, ya que la acción del fármaco puede modificarse por muchos factores externos (actividades diarias, alimentación, ejercicio físico, enfermedades, otros tratamientos.....).

En caso de dolor tome **PARACETAMOL** O **METAMIZOL**. Para el resto de fármacos, consulte a su médico.

**Comente todas las incidencias en su próximo control de INR**

## ¿Qué debo saber de los anticoagulantes clásicos?

La alimentación puede modificar la acción del anticoagulante, alterando la cifra de INR.

### Aconsejamos:

- \* Lleve una dieta mediterránea equilibrada.
- \* **MODERE** el consumo de verduras (especialmente brócoli, ajos/cebolla, acelgas y espinacas, coliflor), vísceras de animales, mayonesa, caramelos de regaliz, castañas, mazapanes y/o turrones...
- \* **EVITE** productos de herboristería.
- \* **EVITE** el consumo de alcohol/tabaco.
- \* **EVITE** la bollería industrial.
- \* **EVITE** el uso de fajas, medias o prendas que compriman las extremidades inferiores (salvo medias indicadas por su médico).
- \* **EVITE** caminar descalzo (puede cortarse).
- \* **EVITE** las relaciones sexuales de riesgo.
- \* Deberá afeitarse con maquinilla eléctrica.
- \* Haga ejercicio físico diario (**evite** deportes de contacto como boxeo, rugby, artes marciales y los que pueden producir caídas graves: alpinismo, esquí...).
- \* Use **casco** si monta en bicicleta/moto.
- \* Evite masajes profundos y manipulaciones articulares.
- \* Evite piercing y tatuajes.
- \* Visite a su Odontólogo periódicamente; debe mantener su boca en buen estado.

## ¿Cuándo debo consultar al médico?

- \* Si presencia cualquier signo de hemorragia (sangrado por la nariz, por boca, por orina, heces o si aparecen hematomas de forma espontánea).
- \* En caso de diarrea: tome abundante líquido y alimentos fáciles de digerir (arroz, fideos, pollo sin piel...)
- \* Si la diarrea es persistente, deberá adelantar el control del INR.
- \* Si vomita **justo después** de tomar el anticoagulante, vuelva a tomarlo.
- \* Si tiene fiebre o catarro.
- \* Si sospecha que está embarazada, acuda a su médico lo antes posible; deberá suspender el anticoagulante oral y comenzar con heparina.
- \* En caso de extracción dentaria: generalmente no precisará suspender el anticoagulante, siguiendo unas normas especiales.
- \* En caso de dolor de cabeza intenso y/o brusco (o si aparece junto a vómitos).
- \* Si presenta alteración de la visión o del habla.
- \* Precaución ante inyecciones intramusculares: **consulte siempre a su médico y/o enfermera.**
- \* Vacúnese siempre bajo supervisión médica.
- \* Consulte en caso de mamografía, endoscopia o intervención quirúrgica...

### Acuda a Urgencias si aparece:

- Pérdida de visión brusca
- Sangrados que no cesan (nasales, vaginales...)
- Espustos con sangre
- Heces color negro y/o con sangre
- Dolor de cabeza intenso (o si aparece junto a

## ¿Sabía que...?

Estudios nacionales/internacionales, sitúan el grado de incumplimiento farmacológico entre 30-70% en pacientes con tratamientos crónicos.

En España se estima que uno de cada tres pacientes, no retira de las farmacias los medicamentos que se les recetan de forma adecuada.



Existen asociaciones para pacientes anticoagulados (en Aragón **ASANAR**) donde podrán apoyarle para el adecuado seguimiento de su tratamiento.

<http://www.asanar.es/>



Aconsejamos utilizar pulseras identificativas con código QR u otra identificación donde figure el anticoagulante que toma.

**Comuniqué SIEMPRE que toma anticoagulantes orales, indicando el nombre del fármaco.**

**Lleve consigo su última pauta.**

\*La dosis de su anticoagulante debe tomarse una sola vez al día, **SIEMPRE** a la misma hora, **preferiblemente en la merienda**. En caso de olvido, tomarla lo antes posible.

\*Si no está seguro de haber tomado su dosis, no la tome 2 veces. Anote la duda.

\*No se automedique.

\*Advierta siempre al médico/enfermera que está tomando un anticoagulante oral.

\*Ante cualquier duda, consulte al médico.

\*Deberá llevar la medicación que toma (aporte la **receta electrónica actualizada y copia de la última pauta del control de INR**) así como algún informe médico que justifique la anticoagulación.

\* No permanezca mucho tiempo sentado cuando viaja; **levántese cada 2h y si puede pasee.**

\* Hidrátese bien y consulte a su médico si planea excursiones en las que vaya a estar a más de 2000 metros de altitud, en exposición directa al sol y en climas muy calurosos.

**\*Viaje con suficiente medicación**

**Comente todas las incidencias**

### **Autores:**

López López M<sup>a</sup> Carmen. Enfermera Hematología. HNSG  
Franco García, M<sup>a</sup> Esther. FEA Hematología. HNSG  
Pérez Layo, Ángeles. FEA Hematología. HRV  
Arbiol Latorre, Rosa María. Enfermera Hematología. HNSG  
Esteban Huche, Clara Victoria. Supervisora Consultas Externas. HNSG  
Abad Olmos, Ana Laura. Enfermera Hematología. HNSG  
López-Coronado Pérez, José Luis. Médico Familia y Comunitaria. CS Tarazona  
López Gómez, Luis Antonio. Jefe Sección Hematología. HRV

## **Anticoagulantes Clásicos (Antivitamina-K)**

Acenocumarol (Sintrom<sup>®</sup>)  
Warfarina (Aldocumar<sup>®</sup>)