

# EDUCACIÓN PARA EL EGRESO DEL USUARIO CON ANTICOAGULACIÓN



CLÍNICA  
**FOSCAL**  
INTERNACIONAL  
ESPERANZA DE VIDA

## ¿Qué significa la 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 y extremidades.

## ¿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.

- Porque poseo una prótesis de válvula cardíaca.
- Porque tengo una arritmia en el corazón.
- Porque tengo una enfermedad en la sangre que me hace propenso a formar coágulos.
- Por alguna enfermedad cerebral.
- Porque tengo problemas de TVP (Trombosis venosa profunda).

## ¿Qué es un medicamento anticoagulante?

En condiciones normales la sangre fluye por el sistema circulatorio (venas y arterias) sin coagularse. Por diferentes enfermedades se puede alterar el flujo de la sangre y se empiezan a formar coágulos.

La medicación anticoagulante actúa alargando el tiempo que la sangre tarda en coagularse y así dificulta el que se puedan formar trombos o embolias.

### ¿Por qué necesito un medicamento anticoagulante?

Usted necesita warfarina o heparina, porque es muy probable que su cuerpo produzca coágulos que no necesita. Como ya lo dijimos, la coagulación es una función normal del cuerpo; pero si su sangre coagula demasiado rápido, se presentan graves problemas para la salud.

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

- Coágulos en una pierna o en un brazo (trombosis venosa profunda).
- Coágulos en un pulmón (embolismo pulmonar o tromboembolismo pulmonar).
- Accidentes cerebrovasculares, en pacientes con reemplazo o cambio de las válvulas del corazón o por cambio del ritmo del corazón, denominado fibrilación auricular.

## 1. Pacientes anticoagulados con Warfarina

### 1.1. ¿Qué es la warfarina?

La warfarina también se conoce como medicamento “anticoagulante” o “diluyente de la sangre”. Es un medicamento que viene en tabletas, que hace 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. La warfarina no diluye ni aclara la sangre.



## IMPORTANTE

¡No tome una dosis doble, para compensar una dosis perdida!

### ¿Qué exámenes necesito mientras tomo warfarina?

El examen de sangre que necesita se llama Tiempo de Protrombina o PT. Este examen se usa para medir el tiempo que tarda la sangre en coagular. El INR es una forma universal de mostrar o informar los resultados del tiempo de protrombina o PT.

Los resultados del INR son muy importantes para su seguridad:

- Tomar una dosis muy baja de warfarina, se evidencia con INR bajo y aumenta sus probabilidades de que se forme un coágulo de sangre.
- Tomar dosis muy altas de warfarina, se evidencia con INR alto y aumenta sus probabilidades de sangrado.

### ¿Cuál es el valor normal del INR?

El valor del INR de una persona que no toma anticoagulantes generalmente es alrededor de uno (1). Los rangos de INR deseados en pacientes que están tomando warfarina generalmente se encuentran entre 2,0 y 3,0 o entre 2,5 y 3,5 dependiendo de la enfermedad que se esté tratando. Su médico le debe informar claramente cuál es el valor más adecuado para usted.

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 examen con mayor frecuencia, entre dos o tres veces por semana. A medida que el INR alcance su nivel adecuado, el examen será menos frecuentes. Probablemente se le hará un examen de INR una vez al mes.

## ¿Qué efectos secundarios pueden presentarse?

- Salpullido o brote.
- Caída del cabello.
- Dolor y color morado u oscuro en los dedos de los pies.

## ¿Qué síntomas me deben alarmar o preocupar?



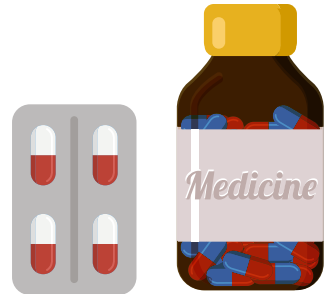
1. Dolores de cabeza muy fuerte.
2. Mareos, debilidad marcada.
3. Trastornos de la visión.
4. Pérdida de fuerza o sensación de hormigueo en brazos o piernas, dificultad para hablar.
5. Hemorragias que no se detiene (por la nariz, encías, lengua y ojos).
6. Vómito con sangre.
7. Orina de color oscuro o con sangre.
8. Coloración roja o negra en las deposiciones.
9. Mayor hemorragia de lo normal durante el periodo menstrual o hemorragias vaginales inesperadas.
10. Dolores inusuales o inflamación en la piel o 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 la warfarina todos los días a la misma hora, use una alarma de despertador para recordarlo.
3. Tome la warfarina exactamente como su médico y/o el programa de educación se lo enseñó.
4. Asista puntualmente a la toma de exámenes de laboratorio.
5. Informe a su médico y/o al programa de educación, sobre todos los medicamentos que toma, o que empiece o deje de tomar.
6. Intégrese al programa de anticoagulación de consulta externa que le brinda su aseguradora.

## ¿Qué medicamentos y suplementos presentan reacciones no deseadas cuando los tomo simultáneamente con warfarina?

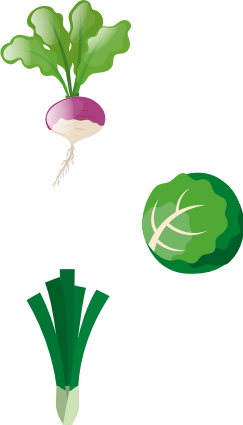
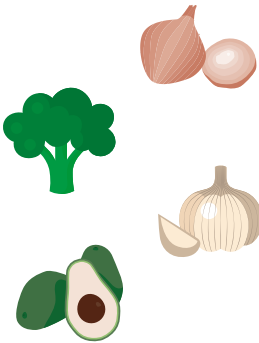
- Amiodarona
- Ibuprofeno
- Diclofenac
- Ketoprofeno - Profenid
- Antibióticos (todos los tipos)
- Quimioterapia
- Clopidogrel - Plavix
- Aspirina
- Naproxeno - Napronax
- Ibuprofeno (Motrin®, Advil®, Nuprin®)
- Cimetidina - Tagamet - Gastromet
- Ranitidina - Zantax
- Multivitamínicos con más de 25 mcg de vitamina K



## ¿Qué dieta debo seguir?

Debe comer de todo de forma variada, equilibrada y en cantidad moderada. Los únicos alimentos prohibidos son los que se le hayan restringido por otras causas. Es importante que vaya variando los alimentos y evite basar la dieta durante días seguidos en un mismo tipo de alimento, especialmente los ricos en vitamina K. La vitamina K contrarresta directamente los efectos anticoagulantes de la warfarina.

La warfarina actúa contra la vitamina K, pero 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.

<b>MUY ALTO (más de 500 mcg/porción)</b>	<b>ALTO (200 - 250 mcg en cada porción)</b>	<b>MEDIO (25 - 199 mcg en cada porción)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de remolacha.</li><li>• Coles de bruselas.</li><li>• Hojas de nabo.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Brócoli.</li><li>• Cebollas.</li><li>• Cebollines.</li><li>• Ajo.</li><li>• Aguacate.</li></ul> 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arándanos negros.</li><li>• Apio en rama.</li><li>• Frijoles verdes.</li><li>• Espárragos.</li><li>• Lechuga romana.</li><li>• Perejil.</li><li>• Cilantro.</li><li>• Alcachofas.</li><li>• Puerros.</li><li>• Guisantes (arvejas).</li><li>• Pepino.</li><li>• Ciruelas pasas.</li><li>• Kiwi.</li><li>• Higos.</li><li>• Calabaza.</li><li>• Granos de soja.</li><li>• Pimiento verde.</li><li>• Espinacas.</li><li>• Jugo de arándanos</li><li>• Té verde.</li><li>• Frutos secos (piñones, pistachos).</li></ul>

### ¿Puedo tomar alcohol?

El uso excesivo de alcohol también afecta al metabolismo de la warfarina y puede elevar el INR, por lo tanto evite el consumo de alcohol.



### ¿Puedo hacer dietas especiales?

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.

### ¿Puedo consumir hierbas aromáticas?

La warfarina interactúa 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 la warfarina. Como precaución, evite el consumo de estas hierbas aromáticas.

### ¿Puedo fumar?

El tabaco es nocivo para la salud por lo que debe evitarse y además puede disminuir el efecto de los anticoagulantes.

### ¿Qué debo hacer si tengo 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. 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.



## **IMPORTANTE**

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 la warfarina, 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.

DÓSIS DE WARFARINA	INR DE EGRESO	1° INR DE CONTROL	2° INR DE CONTROL	3° INR DE CONTROL	4° INR DE CONTROL



## **EL AUTOCUIDADO ES LA CLAVE PARA UNA PRONTA RECUPERACIÓN**

FOLLETO 042-V2

