



# PACIENTE EN TRATAMIENTO CON ANTICOAGULANTES

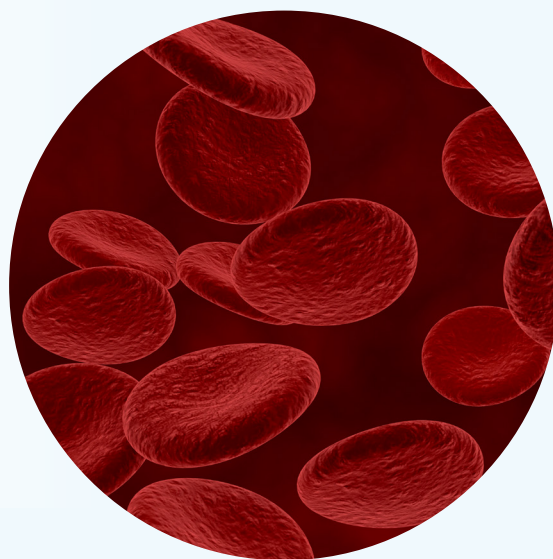
Si tiene algún tipo de enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos o si tiene mala circulación de la sangre cerebral, su médico puede recomendarle que tome medicamentos anticoagulantes. Los anticoagulantes reducen el riesgo de ataques al corazón y de ataques cerebrales al disminuir la formación de coágulos sanguíneos en sus arterias y venas. También puede ingerir un anticoagulante si tiene:

- Un ritmo cardíaco anormal llamado fibrilación auricular.
- Cirugía de válvulas cardíacas.
- Defectos cardíacos congénitos (1).

## ¿Qué debo saber sobre los anticoagulantes?

Los anticoagulantes (también llamados “diluyentes de la sangre”) son medicamentos que pueden evitar que se produzcan coágulos en su sangre o que los existentes aumenten de tamaño. Pueden prevenir la formación de coágulos dañinos en su corazón, venas o arterias (2).

Hay dos tipos principales de anticoagulantes. Los anticoagulantes, como heparina o warfarina, generan reacciones químicas en su cuerpo para que lleve más tiempo la formación de coágulos sanguíneos. Las medicinas antiplaquetarias, como la aspirina, impiden que las células sanguíneas llamadas plaquetas se amontonen y formen coágulos (1).



## ¿Cómo debe ingerir el anticoagulante?

- Consumalo como lo ordene el médico. Por ejemplo, algunos anticoagulantes deben ingerirse a la misma hora todos los días.
- Nunca pase por alto una dosis ni tampoco se debe ingerir una dosis doble.
- Si olvidó tomar una dosis, tómela tan pronto se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, llame a su médico para pedirle instrucciones. Si esto ocurre cuando su médico no está disponible, sátese la dosis que olvidó y vuelva a empezar al día siguiente. Anote en un diario o calendario la dosis que se saltó.
- Un pastillero con divisiones para cada día ayuda a llevar un buen control de los medicamentos (3).
- Los otros medicamentos pueden alterar el efecto de su anticoagulante. Y a la inversa, su diluyente de la sangre puede alterar el efecto de los otros medicamentos.
- Los productos que contienen aspirina pueden disminuir la capacidad de coagulación de la sangre y así aumentar el riesgo de hemorragia cuando se toma también un anticoagulante. Si usted está tomando un diluyente de la sangre, hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento que contenga aspirina (2,4).

Algunos medicamentos que se compran sin receta también pueden interferir con su diluyente de la sangre. Consulte a su médico antes de usar alguno de los medicamentos como:

- AINE (antiinflamatorios no esteroideos): ibuprofeno, naproxeno y diclofenaco.
- Vitaminas y productos naturales.
- Ajo.
- Ginkgo biloba.
- Té verde (2,4).

## Uso de otros medicamentos

- Informe a su médico sobre todos los medicamentos, productos naturales y vitaminas que toma. El médico necesita saber todo sobre sus medicamentos, incluidos los que usaba antes de empezar a usar el anticoagulante.



## Hable con sus otros médicos

En vista de que toma un anticoagulante, lo examinará regularmente el médico que le formuló el medicamento. También es posible que lo atiendan otros médicos, por problemas diferentes. Cuando acuda a ellos, es muy importante que les avise que está tomando un anticoagulante. También debe avisarles a su odontólogo (3).



### Posibles efectos secundarios

Cuando se usan anticoagulantes, es importante tener presentes sus posibles efectos secundarios. El sangrado es el efecto secundario más común (2,4).

#### Otros efectos secundarios comunes:

- Distensión abdominal y gases intestinales.
- Diarrea.
- Náuseas o vómitos.
- Pérdida del apetito (4).

Llame inmediatamente a su médico si se presenta alguno de estos signos de sangrado grave:

- Sangrado menstrual mucho más abundante que lo normal.
- Orina de color rojizo o pardusco.
- Evacuaciones rojizas o con aspecto de alquitrán o brea.
- Sangrado de las encías o la nariz que no se detiene pronto.
- Vómito de color pardusco o rojo brillante.
- Cualquier sustancia de color rojizo al toser.
- Dolor intenso; por ejemplo, de cabeza o de estómago.
- Moretones que no son normales.
- Cortaduras que no dejan de sangrar.
- Una caída grave o un golpe fuerte en la cabeza.
- Mareo o debilidad (3,4).



## Los alimentos y su anticoagulante

Si su médico le ha formulado warfarina, los alimentos que come pueden alterar la eficacia de su diluyente de la sangre. Una cantidad grande de vitamina K puede contrarrestar el efecto de la warfarina. Usted no tiene que evitar estos alimentos, pero trate de comer o beber sólo cantidades pequeñas de ellos. Al menos, NO cambie mucho de estos alimentos que usted consume día a día o semana a semana:

- Mayonesa y algunos aceites, como de canola, de oliva y de soya.
- Brócoli, coles de Bruselas y repollo verde crudo.
- Endibia, lechuga, espinaca, perejil, berro y cebolla de verdeo.
- Col, ensalada de repollo, hojas verdes de mostaza y de nabo.
- Jugo de arándano y té verde.
- Suplementos de aceite de pescado, hierbas utilizadas en té de hierbas.

Si toma un diluyente de la sangre evite ingerir bebidas alcohólicas (3,4).

Otros anticoagulantes no son afectados por la vitamina K. Pregunte a su médico si su alimentación puede afectar la eficacia de su anticoagulante (3,5).



## Pruebas de sangre

Cuando toma warfarina tendrá que hacerse pruebas de sangre con frecuencia. Estas pruebas ayudan al médico a determinar la cantidad de medicamento que usted necesita (3).

### ¿Cómo o dónde desechar los medicamentos vencidos o parcialmente consumidos?

Desechar en un punto azul ubicados en droguerías y almacenes de grandes superficies los medicamentos vencidos, deteriorados o que ya no se consumen, así como los envases y/o empaques de los mismos.



---

## REFERENCIAS

1. Medline Plus. Anticoagulantes y antiplaquetarios [Internet]. [cited 2016 Nov 16]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/bloodthinners.html>
  2. American Heart Association. ¿Qué son los anticoagulantes y los agentes antiplaquetarios? [Internet]. [cited 2016 Nov 16]. Available from: [http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/What-Are-Anticoagulants-and-Antiplatelet-Agents\\_UCM\\_430954\\_Article.jsp#.WCy3i\\_I97IW](http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/Conditions/What-Are-Anticoagulants-and-Antiplatelet-Agents_UCM_430954_Article.jsp#.WCy3i_I97IW)
  3. Pastillas que diluyen la sangre. Content last reviewed September 2015. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD. [Internet]. [cited 2016 Nov 16]. Available from: <http://www.ahrq.gov/patients-consumers/diagnosis-treatment/treatments/btpills-esp/btpillssp2.html>
  4. Texas Heart Institute. Anticoagulantes [Internet]. [cited 2016 Nov 16]. Available from: [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/Meds/blodm\\_sp.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/Meds/blodm_sp.cfm)
  5. Medline Plus. Tomar warfarina (Coumadin) [Internet]. [cited 2016 Nov 30]. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000292.htm>
- Fotografía por kjpargeter / Freepik