

Recomendaciones para el paciente anticoagulado con Sintrom® (Acenocumarol)

* Recomendaciones válidas también para pacientes anticoagulados con Warfarina

- Ha de tomar la dosis prescrita siempre a la misma hora, preferiblemente 1 hora antes de la comida o de la cena.
- Si olvida tomar su dosis a la hora habitual, puede tomarla más tarde pero nunca añada la dosis olvidada a la dosis del día siguiente.
- Si toma más cantidad de la prescrita, consulte la pauta a seguir y si es posible, hágalo con el personal encargado de su control de forma habitual.
- Mantenga bien controlada su Presión Arterial ya que la Presión Arterial elevada puede producir sangrado.
- Está usted tomando un medicamento anticoagulante. Esto favorece que las pequeñas erosiones puedan manifestarse más fácilmente como sangrado, siendo las más comunes en el ojo (equimosis conjuntival), fosas nasales (epístaxis), en la piel (hematomas) vómitos o defecación sanguinolenta (hematemesis o rectorragia). Deberá consultar con su médico si aprecia un volumen llamativo de sangrado y también si presenta heces negras (melenas) o si tiene dudas.
- Siempre que acuda a algún servicio médico o si va a realizarse un procedimiento quirúrgico debe recordar referir que toma anticoagulantes.
- En cuanto a la **ALIMENTACIÓN**, ésta puede modificar la acción de los anticoagulantes en virtud de su mayor o menor contenido en Vitamina K produciendo una disminución del efecto de dichos anticoagulantes. Los alimentos que hay que tomar en pequeña cantidad son:
 - Col
 - Coliflor
 - Coles de bruselas
 - Lombarda
 - Repollo
 - Brócoli
 - Chocolate en tabletas
 - Castañas
 - Boniato
 - Turrónes y Mazapanes
 - Hígado
 - Lechuga romana
- Un poco de vino o de cerveza en las comidas no es perjudicial siempre que no se abuse de las cantidades.
- Algo de suma importancia es el control del peso corporal, alejándose de alimentos excesivamente calóricos. El exceso de peso y las dietas adelgazantes pueden modificar la acción de los anticoagulantes haciéndonos correr riesgos innecesarios.
- En cuanto a los **FÁRMACOS** que pueden modificar el efecto de los anticoagulantes deberemos evitar el uso (si no han sido prescritos por su

médico) de **analgésicos** derivados del Ácido Acetil Salicílico (Aspirina, Adiro, etc) y de **antiinflamatorios** del tipo del Ibuprofeno, Indometazina, etc. , ya que aumentarían el efecto anticoagulante.

➤ Como recomendaciones generales en cuanto a los fármacos:

- No tome fármacos por su cuenta sin antes consultarlo con su médico.
- Como analgésico para cefaleas, dolores osteomusculares, etc o como antipirético (fiebre) utilice Paracetamol en dosis no superiores a 1500 mg al día y Metamizol (Nolotil).
- La Vacuna de la Gripe no entraña riesgo en relación con la posibilidad de hemorragia en planos profundos.
- La Vacuna Antitetánica se aplicará siempre de forma Subcutánea.
- **CONTRAINDICADA LA INYECCIÓN INTRAMUSCULAR** salvo en ocasiones muy determinadas.

● Si una mujer anticoagulada, se entera que está embarazada, deberá comunicarlo a su médico lo antes posible ya que los anticoagulantes orales pueden ocasionar malformaciones fetales sobre todo entre la 8ª y la 12ª semana de gestación. Como norma general, toda mujer en edad fértil y con un retraso de 1 semana deberá realizarse un Test de Embarazo lo antes posible.

● En cuanto a los anticonceptivos, éstos están contraindicados en mujeres anticoaguladas.

Deberán sustituirse por métodos de barrera (preservativos, diafragma, etc.), ligadura de trompas, vasectomía en el varón, etc. Está contraindicada la implantación de DIU. De todos modos, en el caso particular de que no fuese posible el uso de otros métodos anticonceptivos, la dosificación de los anticoagulantes orales debería hacerse de forma muy cuidadosa y con controles más frecuentes.

Más información en

<http://www.fisterra.com/salud/3proceDT/anticoagulacionGUIA.asp>