

RECOMENDACIONES PARA EL INICIO Y SEGUIMIENTO DEL TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE ORAL

EL TRATAMIENTO

El fármaco que se suele usar en este tratamiento es Sintrom[®]. Es un tratamiento preventivo, que permite evitar que se formen trombos y ayuda a reducir los que se le hayan podido producir. Para ello, su sangre coagulará un poco más lento de lo normal.

Cada persona toma una cantidad distinta de Sintrom[®]. Por eso es necesario controlar su nivel de coagulación, de forma que tome la cantidad exacta que necesita para estar protegido. De esta manera, cuando venga a consulta le pincharemos en un dedo para hacerle una prueba de coagulación llamada INR.

Una persona que no toma Sintrom[®] tiene un INR aproximado de 1. La mayoría de los pacientes atendidos en la consulta deben tener el INR entre 2 y 3, aunque este número (su rango terapéutico) lo determina el médico que le mandó el Sintrom[®].

Mientras más alto es el INR, más “líquida” está su sangre, y mientras más bajo, estará más “espesa”. En esas ocasiones será necesario cambiarle la dosis y controlar porque ha podido ocurrir.

Queremos que se mentalice de que debe tomar correctamente el tratamiento, la dosis indicada los días indicados, y que **NO DEBE OLVIDAR NINGUNA DOSIS**.

Se recomienda tomar el Sintrom[®] alejado de las comidas y siempre a la misma hora. La hora recomendada es sobre las 19h, ya que si olvidamos la dosis podemos recuperarla por la noche y no habrán transcurrido tantas horas como si la tomamos por la mañana. Ha de tener en cuenta que perder una dosis lo deja desprotegido hasta 3 días. En caso de olvido **NUNCA TOME EL DOBLE DE DOSIS** al día siguiente, siga con su pauta habitual.

CAMBIOS EN EL INR

Los principales motivos para que haya cambios en el INR son:

- Cambios en su medicación (medicinas nuevas o dejar alguna que ya tomaba)
- Diarrea
- Saltarse una dosis
- Cambios en hábitos de vida
- Cambios en la dieta (lo veremos más adelante)

Es importante que recuerde qué cambios ha podido haber en los días anteriores a su visita. Los cambios en el INR suelen causar cambio en su dosis y una visita más cercana.

Para las molestias habituales puede tomar PARACETAMOL (Gelocatil[®], etc.) y METAMIZOL (Nolotil[®], etc). No debe tomar aspirina (salvo que se la mande su medico) ni antiinflamatorios (Ibuprofeno) por su cuenta.

ATENCIÓN A POSIBLES COMPLICACIONES

Como su sangre coagula menos, debe estar atento a pérdidas anormales de sangre:

- Sangrado de encías (o aumento si ya lo tenía)
- Sangre en las heces o heces oscuras
- Orina roja
- Aparición de hematomas o cardenales en sitios de difícil explicación
- Sangrado nasal
- Hemorragias de cualquier tipo.

Si no es horario de consulta, debe acudir a urgencias y decir que está anticoagulado.

Cuidado con realizar deportes de riesgo, ya que si se hace heridas o se da golpes, puede haber hemorragias o hematomas importantes.

EL SINTROM[®] Y LA DIETA

El Sintrom[®] realiza su función frenando la acción de la Vitamina K. Es preciso que conozca bien que alimentos son más ricos en esta vitamina, pero no para no consumirlos, sino para hacerlo de manera regular (cantidades parecidas todos los días) sobre todo si se consumen sin cocinar.

Algunos ejemplos de estos alimentos son:

- Verduras de hoja verde ancha (Lechuga, espinaca, col, acelga, etc)
- Endivias, apio, coliflor, coles de bruselas
- Brócoli, espárragos verdes, alcachofas.
- Té (sobre todo el verde y negro)
- Frutas: Aguacate, kiwi, uvas, frutos secos, frutas deshidratadas (higos, pasas, orejones..)

Debe evitar el consumo de ajo crudo. Sí puede usarlo para cocinar.

El alcohol puede ser peligroso porque sube su INR. Están prohibidas todas las bebidas alcohólicas de alta graduación (whisky, ron, ginebra...). Sin embargo, las de baja graduación las puede tomar con moderación (una copa de vino o una cerveza con la comida).

PRODUCTOS DE HERBORISTERÍA

Hay algunos productos de herboristería que interfieren con su tratamiento. Por ello, aconsejamos no utilizar estos remedios. Entre ellos están la Hierba de San Juan o Hipérico, el Ginseng, el Jengibre y el Ginko Biloba. Consúltenos siempre que piense iniciar algún tipo de tratamiento “natural”.

SITUACIONES ESPECIALES

En el caso de una **intervención quirúrgica** o una prueba diagnóstica que pueda sangrar (biopsias, colonoscopias...) es preciso venir con 5 días de antelación al procedimiento a la consulta, para valorar preparación durante esos días previos.

La excepción es la visita al **dentista**: si es para extracción, debe acudir el día de la cita para hacerse un INR y, si está por debajo de 3, puede extraerse hasta dos piezas ese día. Además, le daremos un protocolo con instrucciones para usted y el odontólogo. Para limpiezas de boca, endodoncias o empastes no es necesario venir. Si necesita un curetaje, el procedimiento es el mismo que para una intervención quirúrgica pues suele haber un mayor sangrado.

En el caso de tomar nuevas medicinas o dejar alguna que tenía, deberá hacerse un control extra de INR a los 4-5 días.

Las inyecciones intramusculares en el glúteo están contraindicadas, en el caso de tener que recibirlas, se aplicará el protocolo preestablecido.

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSULTA

La consulta funciona mediante cita previa. Tras su primera visita ya recibirá en mano la cita siguiente (día, hora aproximada y número de orden). Empezamos a las 8.30 y terminamos con los pacientes citados alrededor de las 11 horas. A partir de las 12h se visitan a los pacientes que acuden sin cita (por ejemplo, si han tenido cambios de medicación o alguna incidencia que deba contarnos). En este momento le atenderemos si lo citan para operarse o para alguna prueba como las que se comentaban en el apartado anterior.

DERIVACIÓN A ATENCIÓN PRIMARIA

Se podrá derivar al centro de salud que corresponda al paciente si éste lo solicita y el personal de consulta lo autoriza. En algunos casos no se lo recomendaremos, porque sus características requieran algún control más en nuestra consulta, pero la mayoría de los pacientes sí pueden ser enviados con total confianza a su Centro de referencia.

HOJA DE TRATAMIENTO

Su hoja de tratamiento es personalizada. En ella viene toda la información que necesita para llevar correctamente su tratamiento: calendario con dosis diaria, siguiente visita y comentarios si es preciso. Verá también, cuando sea necesario, si debe administrarse heparina o si tiene que estar algún día sin tomar Sintrom[®].

Para no olvidar las dosis, recomendamos que en el momento de tomarla tache en la hoja la dosis de ese día. También le aconsejamos usar algún recordatorio, como una alarma en el teléfono móvil o el uso de alguna aplicación que le recuerde la toma.

En la consulta estamos para ayudarle con su tratamiento. No dude en consultarnos cualquier duda.



TELÉFONO CONSULTA 122 (UTA): 951938863

Unidad de Tratamiento Antitrombótico.
UGC Hematología.
Hospital Valle del Guadalhorce. Málaga.