

# Cómo usar anticoagulantes (diluyentes de la sangre)

Los medicamentos diluyentes de la sangre ayudan a prevenir la formación de coágulos en la sangre. También se llaman anticoagulantes. Algunos de estos medicamentos son los siguientes:

- Warfarina
- Heparina
- Dabigatrán
- Rivaroxabán
- Apixabán
- Edoxabán
- Betrixabán

Su proveedor de atención médica le dirá qué medicamento es más adecuado para usted.



## Antes de que su sangre se diluya

Antes de comenzar a tomar su medicamento, informe a su proveedor de atención médica si sufre alguna de las siguientes condiciones:

- Úlcera de estómago (ahora o en el pasado)
- Vómitos con sangre
- Sangre en las heces (de color negro o rojo)

- Aneurisma
- Pericarditis
- Derrame pericárdico
- Trastorno de la sangre
- Cirugía reciente
- Derrame cerebral o miniaccidente cardiovascular (llamado AIT, accidente isquémico transitorio)
- Punción en la médula espinal
- Enfermedad renal o hepática
- Presión arterial alta no controlada
- Diabetes
- Vasculitis

También dígame a su proveedor de atención médica si algo de lo siguiente se aplica a su caso:

- Es menor de 18 años.
- Se realizó un procedimiento dental recientemente o tiene planeado hacerlo.
- Está embarazada o amantando.

Esta lista puede no incluir todas las afecciones que pueden afectar el desempeño de su medicamento. Hable con su proveedor de atención médica y farmacéutico.

## **Medicamentos que interactúan con los diluyentes de la sangre**

Muchos medicamentos afectan el desempeño de los diluyentes de la sangre. Antes de tomar un diluyente para la sangre, informe al proveedor de atención médica todos los medicamentos y suplementos que toma. Esto incluye los medicamentos con receta y los de venta libre, vitaminas o hierbas. Avise a su proveedor de atención médica si toma consume alguno de los siguientes productos:

- Medicamentos antibióticos
- Medicamentos para el corazón
- Cimetidina
- Medicamentos antiinflamatorios, como aspirina, ibuprofeno, naproxeno, ketoprofeno o medicamentos para la artritis
- Medicamentos antidepresivos, para tratamiento del cáncer, el VIH (inhibidores de la proteasa), la diabetes, las convulsiones, la gota o el colesterol alto, o medicamentos para las tiroides

- Multivitamínicos que contengan vitamina K
- Medicamentos a base de hierbas, como ginkgo, Co-Q10, ajo o la hierba de San Juan

Esta lista puede no incluir todos los medicamentos y suplementos que pueden afectar el desempeño de su medicamento. Hable con su proveedor de atención médica y farmacéutico.

## Cómo tomar un diluyente de la sangre de manera segura

Cuando tome un anticoagulante, deberá ser cuidadoso por su seguridad. Si toma demasiado anticoagulante, estará en riesgo de tener hemorragias (sangrado). Si toma muy poco anticoagulante, estará en riesgo de tener un derrame cerebral. Siga estas pautas. Además, siga todas las que le haya dado su proveedor de atención médica.

- Haga los análisis de sangre según le indiquen. La warfarina requiere de un análisis regular al menos una vez al mes. Esto no aplica para el resto de los medicamentos.
- Asegúrese de informar a su proveedor de atención médica acerca de todos los medicamentos que usa. Incluya los medicamentos de venta libre, las vitaminas y las hierbas medicinales. No ingiera ningún medicamento que su proveedor de atención médica desconozca. Esto incluye los medicamentos de venta libre. Algunos medicamentos pueden afectar la forma en la que funcionan ciertos diluyentes de la sangre. Esto puede causarle graves problemas.
- Informe a todos sus proveedores de atención médica que toma diluyentes de la sangre. Esto incluye al dentista, al quiropráctico, a los enfermeros a domicilio y otros proveedores de atención médica.
- Lleve una tarjeta de identificación médica o un brazalete de alerta médica que diga que usted usa diluyentes de la sangre.
- Antes de tomar una aspirina, consulte a su proveedor de atención médica. La aspirina puede aumentar significativamente su riesgo de sangrado.

Los diluyentes de la sangre hacen que el sangrado sea más difícil de detener. Incluso una pequeña lesión podría provocar un sangrado excesivo. Una lesión puede causar una hemorragia dentro del cuerpo sin que usted lo sepa. Para protegerse, haga lo siguiente:

- Evite las actividades que puedan provocarle alguna lesión.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves e hilo dental encerado.
- Use una rasuradora eléctrica en lugar de una hoja de afeitar.
- No camine descalzo.
- No se recorte los callos usted mismo.

## Información importante de seguridad

Cuando tome un diluyente de la sangre, deberá ser cuidadoso por su seguridad. Siempre tenga en cuenta lo siguiente:

- **Tómelo exactamente según le indicaron.** Siga las instrucciones del proveedor de atención médica. Los diluyentes de la sangre pueden ser peligrosos si no se toman

adecuadamente. Los diluyentes de la sangre reducen las probabilidades de que se formen coágulos sanguíneos. Si toma demasiada cantidad, puede provocar una hemorragia interna o externa.

- **Tómelo a la misma hora todos los días.** Tómelo con un vaso lleno de agua, junto con la comida o no. Si se saltea una dosis, llame a su proveedor de atención médica de inmediato para ver cuánto debe tomar. No tome una dosis doble.
- **Hágase análisis de sangre con regularidad.** Quizás deba hacerse análisis de sangre de forma regular mientras esté tomando anticoagulantes. Estos análisis incluyen análisis de sangre para comprobar su índice internacional normalizado (INR, por su sigla en inglés) y su tiempo de protrombina (PT, por su sigla en inglés). Estos análisis muestran la rapidez con la que se coagula su sangre. También le harán periódicamente un análisis de sangre completo (CBC, por su sigla en inglés). Esto se realiza para ver cómo está su sangre y su nivel de plaquetas. Es importante vigilar ambos valores si está tomando warfarina. Pregúntele a su proveedor de atención médica si debe evitar también las áreas de gran altitud. También puede averiguar si puede hacerse los análisis de sangre en casa. Pregúntele a su proveedor con qué frecuencia debe realizarse los análisis de sangre para el diluyente de la sangre que está tomando.
- **Infórmele al proveedor de atención médica los cambios en sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden afectar sus niveles de INR y PT. Esto incluye los medicamentos de venta libre, los suplementos tal como la vitamina K y las hierbas medicinales.
- **No cambie su alimentación.** Lo que come también puede afectar sus niveles de INR y PT. Por lo tanto, intente seguir una dieta estable. Es muy importante comer la misma cantidad de alimentos con alto contenido de vitamina K. Hable con el proveedor de atención médica antes de realizar algún cambio en su alimentación.
- **Tenga cuidado de no lastimarse.** Recuerde que la warfarina aumenta el riesgo de tener hemorragias. Si tiene una lesión grave y está preocupado por una hemorragia interna o externa, llame a su proveedor.

## Anticoagulantes: hacerse análisis de sangre con regularidad

Le realizarán 2 análisis para ver cómo coagula su sangre. A uno se lo llama tiempo de protrombina (PT). El otro es el índice internacional normalizado (INR).

- Hágase los análisis de sangre con la frecuencia que le indicaron.
- Asista a las citas de seguimiento con su proveedor de atención médica según le hayan indicado. Los resultados pueden demorar un par de horas. Llame para conocer los resultados de su análisis. Pregúntele también si debe efectuar cambios en su dosis o dieta.
- Si se realiza los análisis de sangre en un lugar distinto del consultorio de su proveedor de atención médica, llámelo apenas tenga los resultados.

Mi próximo análisis de sangre para medir el PT/INR es el \_\_\_\_\_ (fecha) a las \_\_\_\_\_ (hora), y lo realizará \_\_\_\_\_ (nombre del proveedor de atención médica o de la clínica).

El nombre del proveedor de atención médica que supervisa el tratamiento anticoagulante es \_\_\_\_\_. El número de teléfono es \_\_\_\_\_.

## **Preste atención a lo que come**

La vitamina K es un nutriente que se encuentra en ciertos alimentos. La vitamina K ayuda a coagular la sangre. Por eso, tiene que controlar cuánto come de los alimentos que contienen vitamina K. Estos alimentos pueden afectar el funcionamiento de los anticoagulantes.

- Trate de que su alimentación sea relativamente la misma todos los días. Si cambia su dieta por la razón que fuese, por ejemplo, debido a una enfermedad o para bajar de peso, notifique a su proveedor de atención médica.
- Coma la misma cantidad de alimentos con alto contenido de vitamina K todos los días. Estos incluyen espárragos, palta, brócoli, repollo, col rizada, espinaca y otros tipos de vegetales verdes.
- Limite la ingesta de aceites con alto contenido en vitamina K de 2 a 4 cucharadas por día. Esto incluye aceites tales como el de soja, canola y oliva.
- Pregunte a su proveedor de atención médica si debería evitar beber alcohol mientras esté tomando un anticoagulante.
- No beba los tés que contienen meliloto (trébol dulce) o aspérula (asperilla) ni frijoles tonka.
- Hable con su proveedor de atención médica y el farmacéutico sobre alimentos o ingredientes que pueden afectar los niveles del diluyente de la sangre. Entre estos están el jugo de toronja, los arándanos y el jugo de arándanos, el aceite de pescado, el ajo, el jengibre, el regaliz, la cúrcuma, los tés de hierbas y los suplementos dietarios.

Esta lista puede no incluir todos los alimentos e ingredientes que pueden afectar el desempeño de su medicamento. Hable con su proveedor de atención médica y farmacéutico.

## **Cuándo llamar a su proveedor de atención médica**

Llame de inmediato a su proveedor de atención médica en cualquiera de los siguientes casos:

- Hemorragia que no se detiene al cabo de 10 minutos
- Un período menstrual abundante o sangrado entre período y período
- Tos o vómitos con sangre
- Diarrea con sangre
- Sangrado de hemorroides
- Orina de color oscuro
- Heces negras
- Marcas rojizas o negras y azuladas en la piel, que se vuelven más grandes

- 
- Mareos
  - Dolor en el pecho
  - Dificultad para respirar
  - Sarpullido
  - Picazón
  - Hinchazón
  - Dificultades para tragar