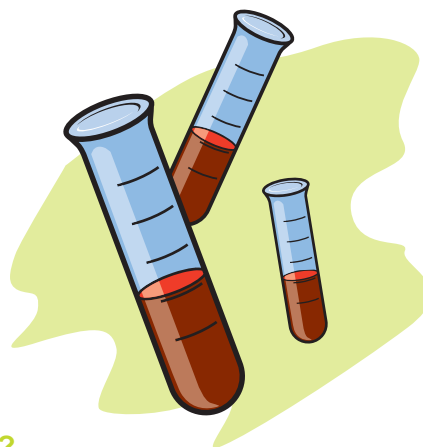


Aprenda sobre: **anticoagulación oral**

Por:

Juan Mario Jaramillo A., M.D. - Jefe de Laboratorio Clínico
Clínica Cardio VID



1. ¿Por qué es importante saber sobre anticoagulación oral?

Aprender de los riesgos y beneficios de la terapia con anticoagulantes orales (warfarina/Coumadin®) resulta en un tratamiento más efectivo, menos riesgos y puede ayudarle a tener una mejor calidad de vida.

2. ¿Qué es la coagulación?

Normalmente nuestra sangre circula en forma líquida y sin trombos o coágulos, pero cuando uno se lesiona, rápidamente ciertas proteínas de la sangre (factores de coagulación) y algunos elementos (plaquetas) se activan y viajan al sitio de la lesión para ayudar a detener el sangrado, formando una capa de células y una especie de red de proteínas. Este proceso se conoce como coagulación o hemostasia.

3. ¿Qué son los anticoagulantes?

Son sustancias que disminuyen los factores de coagulación y evitan la formación de coágulos en la sangre “la vuelven más líquida”. Si su sangre está demasiado espesa y forma coágulos, usted puede correr el riesgo de sufrir un infarto, un derrame cerebral u otros problemas médicos. En nuestro medio los anticoagulantes orales conocidos son la warfarina o Coumadin®

4. ¿Quiénes deben tomar anticoagulantes?

Las enfermedades que más comúnmente requieren este tratamiento son: algunas arritmias, embolismos, flebitis, isquemia, infarto cardíaco, obstrucción venosa y arterial, accidentes cerebrovasculares, trombosis y pacientes con prótesis de válvulas cardíacas, entre otros. Este tratamiento se usa en un grupo muy específico de pacientes y SIEMPRE debe ser formulado por un médico.

5. ¿Por qué se debe prestar tanta atención a la anticoagulación?

El objetivo del tratamiento es mantener su sangre un poco anticoagulada es decir más delgada o más líquida, lo suficiente para evitar los coágulos o trombos. Pero no demasiado, para evitar complicaciones como el sangrado. Este equilibrio es muy delicado, merece mucha atención y control por parte de los pacientes y el personal de salud.



6. ¿Cómo se toman los anticoagulantes?

- Se debe respetar estrictamente la dosis y el esquema ordenado por el médico.
- Una hora antes y una hora después de tomarse las pastillas no se pueden consumir alimentos.
- El medicamento debe tomarse, en lo posible, a la misma hora, generalmente en la tarde y acompañado con agua, nunca con leche, jugos, café u otras bebidas.

La cantidad y frecuencia con que se toman los medicamentos puede variar de persona a persona. Y esta puede cambiar dependiendo de los controles de laboratorio.

7. ¿Qué puede hacer si olvidó tomarse la pastilla?

Puede tomarse la dosis olvidada el mismo día antes de las 12 de la noche. Después de esta hora ya no debe tomarla.

Si se le olvida un día, continúe al siguiente día con el tratamiento normal, NO reponga la dosis olvidada.

8. ¿Cómo se controla la anticoagulación?

El control se hace mediante una prueba de laboratorio llamada tiempo de protrombina (TP) con INR. Este examen mide qué tan rápido se coagula su sangre y le permite saber a su médico si debe cambiar la dosis.

Si el nivel de su INR es bajo y se pueden generar coágulos (trombos) o si por el contrario el nivel

del INR está alto y hay riesgo de sangrado. Luego de revisar el resultado se le informará si debe continuar con el mismo tratamiento o debe ajustarlo.

9. ¿Qué condiciones requiere el examen?

El examen no requiere ninguna condición especial. Es decir, NO se necesita estar en ayunas y se debe haber tomado los medicamentos habituales.

10. ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios o complicaciones de los anticoagulantes?

Uno de los más importantes es el riesgo de sangrado, por eso debe estar atento a la presencia de: sangrado por las encías al cepillarse los dientes, sangrado por la nariz, morados de fácil aparición, sangrado menstrual más abundante de lo normal, sangrado de más de 10 minutos luego de heridas leves, orina roja o café, materia fecal roja o negra, dolor de cabeza o de estómago severo, entre otros.

11. ¿Otros medicamentos o alimentos pueden afectar el tratamiento?

Sí, los anticoagulantes orales afectan de forma variable con muchos medicamentos y alimentos. Aunque todos los medicamentos podrían usarse DEBE consultarle al médico antes de usarlos.

Algunas sustancias alteran la acción de los anticoagulantes y no deben usarse libremente. Siempre debemos estar atentos y comunicar al médico tratante cualquier inicio, finalización o cambio de otros medicamentos.

12. ¿Qué medicamentos AUMENTAN los efectos de los anticoagulantes orales?

Cualquier producto que contenga aspirina (ácido acetil salicílico) reduce la capacidad de la sangre para coagular y por lo tanto aumenta los efectos de los anticoagulantes orales.

Otros medicamentos que tienen los mismos efectos son: Acetaminofén (Dollex®, Dolofén®, Dollex gripa®, Excedrín®, Tylenol®); Naproxeno,

Ibuprofeno (Advil®, Motrin®); Alka-Seltzer®, Sal de frutas®, Bicarbonato.

13. ¿Qué alimentos alteran los efectos de los anticoagulantes orales?

Los alimentos ricos en vitamina K, pueden disminuir el efecto de los anticoagulantes: té verde, mayonesa, ruda, brócoli, lechuga, repollo, col, acelga, perejil y espinaca en exceso, hígado, margarinas, aceite de canola, soya y vitaminas.

Otros alimentos o tratamientos naturales tienen sustancias que aumentan la anticoagulación: ajo, apio, bromelias, cebolla, ginkgo biloba, ginseng, perejil.

En general la idea es comer los alimentos que normalmente consume y no cambiar drásticamente la dieta alimentaria sin consultarlo con su médico.

14. ¿Qué ocurre con el licor?

El exceso de alcohol puede afectar la dosis de los anticoagulantes y pueden ocurrir serias interferencias entre ambos que pueden derivar en complicaciones.

La recomendación es no consumir licor. Recuerde: “el exceso de alcohol es perjudicial para la salud”.

15. ¿Qué otras cosas pueden afectar mi tratamiento?

- Cambio de marca o presentación del anticoagulante.
- Modificar los hábitos alimenticios normales.
- Consumir otros medicamentos.
- Realizar los controles de TP (INR) en diferentes laboratorios.

16. ¿En qué actividades debo tener precauciones?

En general no se deben practicar deportes de riesgo o de choque (fútbol, baloncesto, ciclocross, ciclismo, motociclismo, equitación), una buena opción son la natación o caminar. Deben manejarse con precaución cuchillos, tijeras y herramientas pesadas o afiladas.

Es preferible afeitarse con máquina eléctrica, use seda dental en lugar de palillos, siempre use zapato cubierto y que no resbalen, tenga cuidado al cortarse la uñas. Pero manténgase SIEMPRE ACTIVO.

17. ¿Qué otros cuidados debe tener?

Llevar siempre documentos que lo identifiquen como anticoagulado (a).

Advertir siempre a su médico y odontólogo del tratamiento anticoagulante.

Consultar con su médico antes de cualquier procedimiento médico, odontológico y antes de EMBARAZARSE.

Informar al médico los medicamentos que se están usando (cargar una lista).

Asistir regularmente a los controles.

18. ¿Qué precauciones debo tener en odontología?

Lo más importante es que su odontólogo conozca su tratamiento con anticoagulantes orales para tener especial cuidado con procedimientos como: limpieza bucal, extracciones dentarias, diagnóstico y tratamiento de periodontitis, entre otros.

Idealmente, pedir por escrito al odontólogo o al médico el tipo de tratamiento o procedimiento que le van a realizar y comunicar este procedimiento a su médico tratante para recibir las instrucciones para realizar el procedimiento.

19. ¿Qué y cuáles son los signos de alarma?

Son algunos cambios que usted puede detectar y que indican que el tratamiento no está funcionando adecuadamente o hubo una complicación. Se debe acudir inmediatamente a un servicio de urgencias si presenta: hemorragia o sangrado, orina con sangre, materia fecal con sangre o completamente negra, hematomas o moretones o vómito con sangre.

20. ¿Qué debo informarle a mi médico tratante o al responsable del programa de anticoagulados?

Siempre debe mantener informado a su médico o a la persona encargada del programa de anticoagulados sobre:

- Novedades en el uso medicamentos; tanto nuevos como cambios en los que habitualmente toma.
- Variaciones en su estado de salud, por ejemplo: si tiene una infección, diarrea, gripa, anemia o un nuevo diagnóstico.
- Cualquier situación mencionada en la carta que pueda afectar el resultado de su examen (INR).

En general, estas situaciones podrían requerir cambios en su tratamiento o adelantar sus citas de control.

También es importante, comunicarle médico tratante o al responsable del programa de anticoagulados cualquier pregunta o inquietud que tenga con respecto a su tratamiento.

Definición de términos

Accidentes cerebrovasculares: también conocidos como derrames o ataques cerebrales. Son episodios asociados con sangrado o taponamiento de las venas o arterias del cerebro.

Arritmias: es cuando el corazón se contrae en forma irregular, ritmo anormal.

Embolismo: cuando un trombo o coágulo viaja a un sitio diferente del de origen, generalmente causa una obstrucción o bloqueo de la circulación.

Flebitis: inflamación de las venas que favorece la formación de coágulos.

Infarto cardíaco: ataque de corazón. Daño irreversible del corazón causado por la falta de oxígeno en las arterias, casi siempre relacionado con un coágulo que taponar la circulación.

Prótesis de válvulas cardíacas: elementos externos que reemplazan las válvulas del corazón y que se implantan por cirugía. Pueden ser mecánicas, o biológicas originadas de corazones porcinos o humanos.

Trombosis: formación exagerada de coágulos dentro de la circulación.

Estas indicaciones presentan una visión general de la anticoagulación oral, consulte con su médico para obtener mayor claridad o información complementaria.

Lecturas recomendadas

1. Anticoagulant therapy monitoring guidelines: <http://coag.path.uab.edu>
2. Fitzgerald M, et al. Anticoagulation using warfarin. HealthyInfo.com Oct 31 2000
3. Griffith J, Limbird L and Gilman A: Goodman & Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. Cap 54 p 1467
4. Tu guía para la terapia con Coumadin®/warfarina. Agency for healthcare research and quality. www.ahrq.gov
5. López JH. Cómo anticoagular y no fracasar en el intento. Universidad Nacional – Bristol-Myers Squibb

