

Su medicina anticoagulante de sangre oral puede salvar su vida*



* (Pero únicamente si usted lo toma con precaución – y eso significa aprender a evitar interacciones peligrosas, hacerse exámenes de sangre con regularidad, y seguir las instrucciones de su proveedor de salud.)

Usted no es el único que toma un anticoagulante sanguíneo. Algunas personas utilizan un anticoagulante sanguíneo por poco tiempo, pero muchas lo toman por años para prevenir problemas serios de salud – como la embolia. No importa por qué y por cuánto tiempo usted utilice un medicamento anticoagulante, lo más importante es que lo tome con precaución. El hacer esto le ayudará a mantenerse saludable y a evitar riesgos innecesarios.

Aun así, sabemos que esto no es fácil. Una encuesta reciente realizada con 400 pacientes que toman un anticoagulante sanguíneo encontró que — aunque la mayoría pensó que estaba tomando el medicamento con precaución — muchos de ellos desconocían información importante y tenían dificultades haciendo

las cosas que estaban supuestos a hacer. De hecho, la mayoría de los pacientes (93%) dijeron que habían experimentado un problema al tomar el anticoagulante sanguíneo.

Para ayudarle a tomar de forma segura su medicamento de anticoagulación sanguínea, le incluimos una guía con preguntas y respuestas sencillas. Utilicela para hablar sobre su medicamento con sus médicos y con otros proveedores de salud, y asegúrese de obtener las respuestas a las siguientes preguntas, así como a cualquier otra pregunta que usted tenga. Usted también puede encontrar respuestas a estas importantes preguntas y obtener información relacionada con el tema dirigiéndose a www.mybloodthinner.org.

Haga las siguientes preguntas para su seguridad y mantenerse saludable:

1. ¿Por qué necesito tomar un anticoagulante sanguíneo y por cuánto tiempo?
2. ¿Por qué debo informarle a TODOS mis médicos u otros proveedores de salud sobre TODOS los medicamentos, vitaminas y suplementos herbales que estoy tomando — incluyendo mi medicamento de anticoagulación sanguínea?
3. ¿Cómo debo cambiar mi dieta ahora que estoy tomando un anticoagulante sanguíneo, en caso que deba hacerlo?
4. ¿Con qué frecuencia debo hacerme exámenes de sangre y qué número debe presentar mi PT/INR?
5. ¿Qué señales o síntomas deberían alertarme a buscar más atención médica?

P: ¿Por qué necesito tomar un anticoagulante sanguíneo y por cuánto tiempo?

R: Para contestar esta pregunta de acuerdo a su caso personal, asegúrese de preguntarle a su médico u otro proveedor de salud. Por lo general, las personas toman anticoagulantes sanguíneos para prevenir la formación de coágulos en la sangre que pueden trasladarse a otra parte del cuerpo y causar un daño serio. Por ejemplo, si el coágulo de sangre se deposita en el cerebro, puede ocasionar una embolia. (Una embolia se define como una pérdida súbita del funcionamiento cerebral, causada por la falta de circulación de sangre hacia el cerebro, o por la ruptura de vasos sanguíneos en el cerebro). Algunas personas sólo necesitan anticoagulantes sanguíneos por unos meses, para evitar la coagulación de la sangre después de una cirugía, pero la mayoría de las personas con condiciones a largo plazo (tales como la fibrilación atrial o una historia de embolias), probablemente necesitarán tomar anticoagulantes sanguíneos por el resto de sus vidas.

P: ¿Por qué debo informarle a TODOS mis médicos u otros proveedores de salud sobre TODOS los medicamentos, vitaminas y suplementos herbales que estoy tomando - incluyendo mi medicamento de anticoagulación sanguínea?

R: Los anticoagulantes sanguíneos ayudan a prevenir coágulos al mantener la viscosidad en la sangre o los niveles de coagulación, en el rango deseado. Si la sangre está demasiado diluida (coagulación demasiado lenta), puede causar sangrado severo. Si la sangre es demasiado viscosa (coagulación demasiado rápida), se pueden formar coágulos y ocasionar una embolia. Muchos otros medicamentos con o sin prescripción médica, vitaminas, y suplementos herbales, se sabe que interactúan con los anticoagulantes sanguíneos — ocasionando que la sangre se diluya demasiado o esté demasiado viscosa. Para evitar problemas serios como estos, es primordial informarle a TODOS sus médicos u otros proveedores de salud que usted está tomando un anticoagulante sanguíneo, ANTES de tomar CUALQUIER medicamento nuevo, vitaminas o suplementos herbales.

P: ¿Cómo debo cambiar mi dieta ahora que estoy tomando un anticoagulante sanguíneo, en caso que deba hacerlo?

R: Debido a que se ha establecido una dosis de su anticoagulante sanguíneo para mantener un rango deseado, lo más importante que debe recordar es que el ser **consistente es clave**. Desde el momento en que usted comience a tomar su anticoagulante sanguíneo, debe tratar de comer una dieta normal y saludable. Al igual que algunos medicamentos, vitaminas y suplementos herbales, se sabe que ciertas comidas interactúan con los anticoagulantes sanguíneos. Particularmente, las comidas ricas en vitamina K, tales como la espinaca y el brócoli, pueden tener un efecto coagulante en la sangre.

Esto no significa que usted debe dejar de comer espinaca u otras legumbres de hojas verdes, si usted ya las come con regularidad. Tan sólo asegúrese de comer una dieta normal y balanceada, manteniendo un nivel consistente de comidas que contengan vitamina K. Si es posible, antes de tomar un anticoagulante sanguíneo, es una buena idea hablar con su dietista acerca de su dieta en general.

P: ¿Con qué frecuencia debo hacerme exámenes de sangre, y qué número debe presentar mi PT/INR?

R: Cuando usted comienza a tomar su anticoagulante sanguíneo, probablemente le tendrán que hacer exámenes de sangre a diario, o por lo menos una vez por semana, para poder determinar la dosis adecuada para usted. Al resultado de este examen de sangre se le conoce como número de PT o INR, y el rango de INR deseado es usualmente entre 2 y 3 — aunque su doctor u otro proveedor de salud pueda decidir un rango diferente dependiendo de sus necesidades personales. Por lo general, cualquier resultado menor de 2 significa que la sangre está demasiado viscosa (coagulación demasiado rápida) y cualquier resultado mayor de 3 significa que la sangre está demasiado diluida (coagulación demasiado lenta). Una vez que su proveedor de salud encuentre la dosis correcta que lo mantendrá en ese rango, usted probablemente podrá reducir el número de exámenes de sangre, a uno mensual. Usted siempre debe mantener un seguimiento con su médico (o cualquier otro proveedor de salud asignado) para obtener los resultados del laboratorio y para poder saber siempre su número actual de PT/INR

P: ¿Qué señales o síntomas deberían alertarme a buscar más atención médica?

R: La mayoría de los medicamentos pueden causar algunos efectos secundarios. Lo más importante es poder reconocer cuando estos efectos secundarios son inusuales o puedan ser peligrosos. Es normal que las personas que toman anticoagulantes sanguíneos presenten moretones pequeños. Si usted experimenta algo diferente o inusual, llame a su proveedor de salud. Si usted experimenta efectos secundarios más severos, tales como sangrado continuo – similar al de una cortadura pequeña al afeitarse, o por cualquier otra razón — vaya directamente a la sala de emergencia. Para un listado más completo de síntomas lo suficientemente serios para llamar a su proveedor de salud diríjase a www.mybloodthinner.org



Para más información favor visite www.mybloodthinner.org.