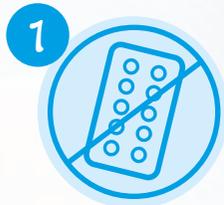


10



CONSEJOS PARA EL USO SEGURO DE ANTICOAGULANTES ORALES



1 NO SUSPENDAS EL TRATAMIENTO POR TU CUENTA.

Ante cualquier duda, sangrado o efecto que pueda relacionarse al anticoagulante, consulta siempre a tu médico/a o acudí a un centro de salud. Suspender el anticoagulante sin supervisión médica puede aumentar el riesgo de infarto al corazón y el cerebro, entre otras complicaciones.

2 SIGUE EstrictAMENTE LA DOSIS Y EL HORARIO INDICADOS.

Toma el medicamento a la misma hora cada día. No dupliques la dosis si olvidaste una toma; consulta con tu profesional de salud sobre cómo proceder.



3 INFORMA SOBRE TU TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE.

Comunica que estás en tratamiento anticoagulante a todos los profesionales de la salud que te atiendan, incluidos dentistas, fisioterapeutas, personal de urgencias y, si practicas algún deporte, a tu entrenador/a.

EVITA AUTOMEDICARTE. Algunos medicamentos, vitaminas y minerales pueden interactuar con los anticoagulantes, aumentando el riesgo de sangrado o disminuyendo su efecto.

Consulta siempre antes de tomar nuevos productos.



5 MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA Y CONSTANTE.

Si estás tomando anticoagulantes como warfarina, evita cambios bruscos en la ingesta de alimentos ricos en vitamina K (como espinacas, brócoli o repollo u otros de hoja verde), ya que pueden afectar el efecto del medicamento. Si lo haces, no te olvides de comunicarlo a tu médico/médica en la próxima consulta.

6 REALIZA CONTROLES PERIÓDICOS SEGÚN LO INDICADO.

Si tomas warfarina es fundamental controlar regularmente el INR para ajustar la dosis y evitar complicaciones. Si tomas apixabán, dabigatrán o rivaroxaban, realiza controles periódicos con tu médico/a.



7 PRESTA ATENCIÓN A SIGNOS DE SANGRADO.

Consulta a tu médico si notas hematomas sin causa aparente, sangrado nasal frecuente, encías sangrantes con el cepillado de dientes, sangre en la orina o heces oscuras.

8 EVITA ACTIVIDADES DE ALTO RIESGO DE LESIONES.

Practica deportes de bajo impacto y utiliza medidas de protección adecuadas para reducir el riesgo de traumatismos que puedan causar sangrados. El objetivo es que puedas llevar una vida como la habitual, pero con algunas precauciones como estas para evitar complicaciones.



9 LLEVA CONTIGO UNA IDENTIFICACIÓN MÉDICA.

Porta una tarjeta o pulsera que indique que estás en tratamiento anticoagulante, indicando cuál y desde cuándo, para que, en caso de emergencia, los profesionales de salud estén informados.

10 PARTICIPA ACTIVAMENTE EN TU TRATAMIENTO.

Infórmate sobre tu medicación, sus efectos y precauciones. Una buena comunicación con tu equipo de salud mejora la seguridad y efectividad del tratamiento.

