



## ANEXO III

### Pacientes anticoagulados

Los anticoagulantes orales son fármacos que se toman por vía oral para prevenir la formación de coágulos. Modifican la coagulación de la sangre haciendo que ésta circule de manera más fluida.

Las recomendaciones de autocuidado para estos pacientes son las mismas que para la población general, pero teniendo en cuenta algunas consideraciones específicas:

- Haga una vida lo más regular y ordenada posible, sin cambios bruscos de hábitos.
- Tome la dosis exacta que sus profesionales sanitarios de referencia le hayan pautado para cada día y no cambie la dosis por su cuenta sin consultarlo.
- Tome siempre el anticoagulante a la misma hora para evitar olvidos. En caso de que se le haya entregado una hoja en forma de calendario con la dosis diaria, tache la dosis para cada día inmediatamente después de tomarla, así le será más fácil llevar el control de las tomas.
- Si olvida tomar la dosis a la hora que tiene por costumbre, puede hacerlo a otra hora en ese mismo día, pero nunca junte la dosis de un día con la del día siguiente.
- La alimentación debe ser equilibrada y variada pero regular, sin cambios bruscos. Aunque no hay alimentos prohibidos, aquellos ricos en vitamina K deben controlarse en cantidad y frecuencia de consumo. Evite asimismo tomar preparados de herboristería ya que pueden alterar el control de su tratamiento.
- No abuse de bebidas alcohólicas porque pueden alterar seriamente el control.
- No falte al control el día y a la hora que le hayan indicado en el centro de salud.
- Si sangra por encías, nariz, con la orina, con las deposiciones o éstas son negruzcas, o aparecen hematomas de forma espontánea, deberá comunicárselo al médico y/o enfermero responsable de su control, pero si el sangrado es importante (abundante), debe ser valorado de forma urgente.
- Para cualquier aclaración, no dude en consultar telefónicamente con su profesional de referencia.