

En caso de diarrea debe hacer un día de dieta absoluta (no tomar alimentos) y beber abundantes líquidos (son recomendables el agua de arroz, agua de limón y té). Al día siguiente, si ha mejorado su estado, ya puede comer alimentos pobres en residuos y fáciles de digerir (arroz o patata hervidos, yogurt blanco, etc), y evitar las grasas, frutas y verduras.

Si a pesar de estas medidas no disminuye el número de deposiciones, debe consultar con su médico.

### 3. CONSEJOS Y PRECAUCIONES PARA LAS VACACIONES

1. Lleve siempre el último informe del médico y la documentación referente a su tratamiento anticoagulante, para facilitar la labor de cualquier médico que tenga que atenderle, en caso de ser necesario.
2. El tratamiento anticoagulante en sí, no impide viajar en coche, en avión ni en barco.
3. Evitar excursiones a más de 2.000 metros de altitud, viajes a climas muy calurosos, y exposición directa al sol (usar crema de protección total contra el sol).
4. No se deben practicar deportes violentos, como esquiar, escalar, ni submarinismo o deportes de inmersión.
5. Se debe procurar hacer una vida lo más similar posible a la que se lleva en casa, sobre todo en cuanto a dieta, bebidas, horario de los fármacos y hábitos de vida.

### 4. ACUDA A LOS SERVICIOS SANITARIOS CUÁNDO APAREZCA:

- Sangrado sin motivo o aparecen hematomas sin sufrir golpes y son numerosos, debe acudir al control del tratamiento sin esperar a la fecha fijada.
- Cualquier sangrado que no pueda controlarse con las medidas relacionadas anteriormente.
- Si presenta dificultad para hablar, pérdida de fuerza o sensibilidad en alguna parte del cuerpo, fuerte dolor de cabeza de comienzo rápido, sobre todo si recibió un golpe en la cabeza previamente.
- Heces negras y no está tomando ningún preparado con hierro.

## Recomendaciones al Paciente Anticoagulado

Los anticoagulantes son fármacos que dificultan la coagulación de la sangre y previenen la formación de trombos.

La dosis ha de ser ajustada individualmente tras la realización de una prueba analítica, que mide el tiempo que tarda la sangre en coagular.

Se administran por vía oral en comprimidos que se pueden fraccionar en función de la dosis. 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.

### 1. COMPLICACIONES: HEMORRAGIA

#### ¿POR DÓNDE SE PUEDE SANGRAR?

**Por la nariz.** Si una persona anticoagulada sangra por la nariz, debe hacer presión sobre la zona hasta que deje de sangrar. Si con esto no es suficiente, ha de aplicarse un tapón de gasa o algodón apretado con un hemostático local y esperar un par de horas. Si la hemorragia no cesa o la tensión arterial está elevada debe acudir al Servicio de Urgencias más próximo para un taponamiento más eficaz.

*En situaciones en las que el ambiente es muy seco, la aplicación de un poco de vaselina en la mucosa de la nariz puede disminuir la facilidad para el sangrado.*

**Por las encías.** Se puede evitar el sangrado de las encías cepillando los dientes regularmente con un cepillo suave (de venta en farmacias) y haciendo enjuagues por la mañana y por la noche con un antiséptico

bucal, o con agua con sal. Debe comunicarlo siempre cuando acuda al control.

**Por los ojos.** La hemorragia conjuntival casi nunca se debe a los anticoagulantes, sino a la rotura de un capilar. Puede aparecer tras un golpe de tos, un estornudo, una arenita, o por acción de un gel o champú en la ducha, etc. No necesita acudir con urgencia a no ser que se afecte la visión. *En caso de pérdida de visión debe acudir al Servicio de Urgencias de un hospital para que le valore un oftalmólogo.*

**En el Espujo.** Pueden ser secundarios a un problema pulmonar o simplemente a inflamación o irritación de la garganta. Si presenta esputos manchados de sangre o con hilos negros debe comunicarlo al médico para que valore su importancia.

**Orina (hematuria).** Si la sangre es roja u oscura, debe consultar siempre con el médico del control, llevando consigo una muestra de esa orina. La hematuria puede deberse a un exceso de anticoagulante, o ser debida a una infección urinaria o la presencia de un cálculo.

**En las heces.** La presencia de sangre roja en las heces, en la mayoría de los casos no tiene importancia, pues puede deberse a estreñimiento o hemorroides. Debe comunicarlo a su médico cuando acuda a la consulta. Si las heces son negras, pastosas y malolientes, y no está tomando ningún fármaco con hierro, debe acudir a Urgencias, porque puede tratarse de una hemorragia digestiva.

**Hematomas.** La aparición de hematomas aislados puede ser debida a pequeños traumatismos. Si aparecen sin sufrir golpes y son numerosos, debe acudir al control sin esperar a la fecha fijada.

**Vómitos de sangre.** Si sufre un vómito de sangre roja o negra y con aspecto de posos de café, debe acudir al Servicio de Urgencias de un Hospital.

**Hemorragia vaginal.** Los anticoagulantes orales no hacen sangrar más con la regla. Si así fuera, se debería a que la dosis es excesiva o

a que existe algún problema local, por lo que debe comunicarlo a su médico cuando acuda a la consulta. Mientras tanto, debe hacer reposo en cama para que la hemorragia sea menos intensa. Si el sangrado ocurre entre dos reglas o tras la menopausia, aunque sea mínimo, debe comunicarlo para que lo valore su médico.

## 2. RECOMENDACIONES

1. No tomar ningún medicamento nuevo sin antes consultarlo con su médico, sobre todo si se duda de que pueda afectar al anticoagulante. Todos los cambios en el tratamiento habitual del paciente deben notificarse cuando se acuda al control del tratamiento.

2. Deben evitarse las inyecciones intramusculares, ya que pueden provocar hematomas.

3. En caso de dolor, no debe tomar aspirina. Puede usar otros calmantes. La mayoría de los antiinflamatorios pueden interaccionar con el anticoagulante. Para la fiebre puede utilizar paracetamol.

4. Como regla general, no se requiere ninguna modificación del tratamiento anticoagulante para las endodoncias y empastes. En casos de extracción de piezas dentales o implantes debe consultar a su médico para que le haga las indicaciones necesarias.

5. El paciente anticoagulado puede comer de todo evitando los excesos, entendiendo por exceso comer en grandes cantidades o comer siempre lo mismo:

- Una dieta variada como la dieta mediterránea es una dieta sana y equilibrada.
- Hay una serie de alimentos que tienen mucha vitamina K o que provocan flatulencia que deben ser restringidos: col, coliflor, coles de Bruselas, lombarda, chocolate en tabletas, castañas, pasteles de boniato, turrónes y mazapanes... etc.
- Se debe mantener el peso, restringiendo aquellos alimentos con más calorías. Evitar dietas adelgazantes sin control médico.