

 Corazón y circulación

Tratamiento anticoagulante oral

También conocida como:
TACO, "sangre delgada",
Neosintrom, warfarina



EN 1 MINUTO

Los anticoagulantes hacen que la sangre tarde más en formar coágulos, para prevenir trombosis, embolias o ACV (por ejemplo, en fibrilación auricular o válvulas mecánicas). Protegen mucho, pero aumentan el riesgo de sangrado: por eso hay que tomarlos exactos, controlar el INR si corresponde y conocer las señales de alarma.

01 ¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Hay dos grandes grupos. Los **antagonistas de la vitamina K** (acenocumarol o “Neosintrom”, warfarina) requieren controlar el **INR** con exámenes periódicos y la dosis cambia según el resultado. Los **anticoagulantes directos** (rivaroxabán, apixabán, dabigatrán) no necesitan INR, pero sí tomarlos sin falta.

El **INR** mide cuánto tarda tu sangre en coagular. Para muchas personas la meta está entre 2 y 3, pero depende de tu caso (por ejemplo, con válvulas mecánicas puede ser mayor).

Un INR bajo significa riesgo de coágulos; un INR alto, riesgo de sangrado.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Mantenga constante la vitamina K”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

No tienes que eliminar las verduras verdes (espinaca, acelga, brócoli, lechuga). Lo importante es comer cantidades **parecidas cada semana**, sin cambios bruscos. Si cambias tu alimentación (dieta, vacaciones), avisa en tu control.

EL MÉDICO DICE

“Su INR está en 4,5”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Tu sangre está demasiado “delgada”: mayor riesgo de sangrado. Tu equipo ajustará la dosis. Si hay sangrado, consulta de inmediato.

EL MÉDICO DICE

“Siga el calendario de dosis”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Con acenocumarol, la dosis puede ser distinta según el día (por ejemplo, 1 tableta lunes, ½ martes). Usa un calendario, marca cada dosis tomada y llévalo al control.

EL MÉDICO DICE

“Avise que está anticoagulado”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Antes de cualquier procedimiento (dentista, cirugía, biopsia, inyecciones) di que usas anticoagulante. **No lo suspendas por tu cuenta**: te dirán si y cuándo pausarlo.

Tomarlo bien

- Siempre a la misma hora. Usa alarma y pastillero.
- Si olvidas una dosis, pregunta qué hacer según tu remedio. **Nunca tomes doble** sin indicación.
- Lleva una tarjeta en tu billetera que diga que estás anticoagulado y con qué.

Remedios y suplementos

- Evita aspirina, ibuprofeno, diclofenaco, naproxeno y otros antiinflamatorios salvo indicación: aumentan el sangrado.
- Para el dolor o la fiebre, pregunta (el paracetamol en dosis habituales suele ser la opción, confírmalo).
- Antibióticos y otros remedios pueden cambiar el INR: avisa cuando te receten algo nuevo.
- Hierbas y suplementos (ginkgo, ajo en cápsulas, omega-3 en dosis altas, hipérico) pueden interferir: consulta.

Prevenir sangrados

- Cepillo de dientes suave y máquina de afeitar eléctrica.
- Cuidado con caídas: buena luz, sin alfombras sueltas.
- Alcohol: evitar o muy poco, nunca en exceso.

Controles de INR

- Ve a todos tus controles, aunque te sientas bien.
- Anota resultado y dosis en tu libreta.
- Comenta cambios de salud: diarrea, fiebre, poco apetito, cambios de dieta.

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Vómito con sangre o como “borra de café”, deposiciones negras como alquitrán o con sangre.
- Dolor de cabeza muy intenso y repentino, confusión, debilidad de un lado del cuerpo, o golpe fuerte en la cabeza.
- Sangrado que no se detiene tras 10 minutos de presión firme.
- Dolor e hinchazón brusca de una pierna con falta de aire (posible trombosis o embolia).



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Moretones grandes sin golpe, sangrado de encías o nariz frecuente.
- Orina rosada o roja.
- Menstruación mucho más abundante de lo habitual.
- Te recetaron un remedio nuevo o tuviste vómitos/diarrea varios días.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Moretones pequeños después de un golpe.
- Pequeño sangrado de encías al cepillarte que se detiene solo.

05 Mitos y verdades

MITO

“No puedo comer nada verde.”

—

Verdad: Sí puedes. La clave es que la cantidad sea estable de semana a semana.

MITO

“Si me hago una herida me voy a desangrar.”

—

Verdad: Las heridas pequeñas sangran un poco más, pero se controlan con presión firme por 10 minutos.

MITO

“Antes del dentista lo suspendo dos días.”

—

Verdad: Nunca lo suspendas por tu cuenta. Muchos procedimientos dentales se hacen sin suspenderlo. Pregunta a tu equipo.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Por qué estoy anticoagulado/a y por cuánto tiempo?

☐ ¿Cuál es mi meta de INR? (si corresponde)

☐ ¿Qué hago si olvido una dosis?

☐ ¿Qué hago antes de ir al dentista?

07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Control y educación en anticoagulación

Te ayudamos a ordenar el calendario de dosis, revisar interacciones con tus otros remedios y enseñar a la familia las señales de alarma.

Fuentes consultadas

1. European Heart Rhythm Association. Practical guide on the use of non-vitamin K antagonist oral anticoagulants.
2. American Heart Association. A patient's guide to taking warfarin.
3. Inserto de acenocumarol y anticoagulantes directos.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.