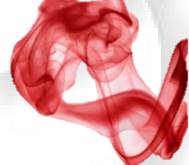


# GUÍA PARA EL PACIENTE EN TRATAMIENTO CON ACENOCUMAROL



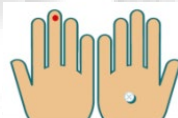
# Acenocumarol: ¿Qué es?



**ACENOCUMAROL** pertenece a los medicamentos llamados anticoagulantes orales. Ayuda en la **prevención** de la formación y el crecimiento de **trombos** en las venas.

Básicamente es un medicamento que consigue que la sangre tarde más tiempo en coagular ya que impide que la **vitamina K** sea utilizada por el hígado para formar factores de la coagulación.

**INR** → El control analítico se realiza a partir del **INR**.



Este parámetro regulará su dosis semanal y aportará datos relevantes sobre el control de su enfermedad.

A cada tipo de enfermedad o motivo para el TAO le corresponden unos valores óptimos de INR, que garantizan los objetivos fundamentales:

- **Prevenir trombosis (eficacia)** → El riesgo de trombosis o embolias aumenta si la INR está por debajo de 2,0.
- **Sin provocar hemorragias (seguridad)** → El riesgo de hemorragias aumenta si la INR está por encima de 4.

Los **valores de INR entre 2 – 4** son los que tienen un menor riesgo conjunto de trombosis o hemorragia.

**2,0 – 3,0**

PARÁMETROS IDEALES INR	
Fibrilación auricular	2,0-3,0
Prótesis valvular aórtica	2,0-3,0
Prótesis valvular mitral	2,5-3,5
Prótesis valvular tricúspide	2,5-3,5
Prótesis múltiples	2,5-3,5
Tromboembolismo venoso	2,0-3,0
Otras	2,0-3,0

Suele haber excepciones particulares a estos niveles establecidos. En realidad, **CADA PACIENTE ES DIFERENTE Y NECESITA UN TRATO PERSONALIZADO.**

# Acenocumarol: ¿Cómo tomarlo?

La dosis y la duración del tratamiento de **ACENOCUMAROL** está totalmente **INDIVIDUALIZADA**. La dosis no depende del grado de “enfermedad” del paciente.

Los **CONTROLES PERIÓDICOS** son muy importantes puesto que la acción de ACENOCUMAROL varía en cada paciente e incluso en la misma persona a lo largo del tratamiento entre distintas. Además, recordemos que hay muchos **FACTORES EXTERNOS** que van a influir en la respuesta.

- La cantidad total de la semana la llamamos **DTS** (Dosis Total Semanal), y se reparte lo más equitativamente posible entre los 7 días de la semana.
- Los anticoagulantes orales deben ser tomados, más o menos, **siempre a la misma hora**. Así evitaremos el olvido.
- Es preferible que las tomas no sean por la mañana. De esta manera si después de un control hay que modificar la DTS no hará falta esperar al día siguiente.
- Para evitar interferencias con los alimentos **SE RECOMIENDA TOMARLA AL MENOS UNA HORA ANTES DE LA CENA**.

## ¿Y si me olvido?

- Si han pasado **MENOS DE 5 HORAS** puede tomar la dosis.
- Si han pasado **MÁS DE 5 HORAS** espere al día siguiente y tome la **MISMA** dosis que le correspondería.
- Si se toma la dosis un día que le tocaba descanso, descanse al día siguiente.
- Si **NO RECUERDA** si se ha tomado la dosis, **NO** se tome otro comprimido.

**TODAS ESTAS SITUACIONES ANÓTELAS EN SU CALENDARIO E INFORME AL MÉDICO EN EL SIGUIENTE CONTROL**

**ANTE CUALQUIER DUDA: CONSULTE A SU FARMACÉUTICO**

El Tratamiento con ACENOCUMAROL es un **tratamiento crónico** que requiere:

- **Conocer** bien el fármaco y sus posibles complicaciones.
- Entender y responsabilizarse de su **control**.
- Adecuar nuestros **hábitos** para que afecte lo menos posible a nuestra calidad de vida.



# Acenocumarol: Día del control



## ¿Tengo que ir en ayunas?

Lo habitual es que el control se haga mediante una punción en el dedo, en ese caso puede **desayunar con total libertad**. En el caso de extracción venosa es mejor que no consuma alimentos grasos, puede tomar: café, leche, infusiones, tostadas, frutas etc.

## ¿Qué hago con el resto de medicación?

Si habitualmente toma otros medicamentos por la mañana debe seguir tomándolos como de costumbre, **no va a haber ningún problema**. Recuerde que ACENOCUMAROL es mejor no tomarlo nunca a primera hora de la mañana.

## ¿Qué información tengo que dar?

**CUALQUIER CAMBIO EN LA POSOLOGÍA:** Si ha modificado la hora de la toma de ACENOCUMAROL algún día, si ha cambiado algún día de descanso, si no recuerda haber tomado la dosis algún día etc. **ANÓTELO EN SU CALENDARIO**

**MEDICAMENTOS:** Si le suspenden o cambian la dosis de alguno de los medicamentos que toma habitualmente o le recetan otros nuevos comuníquelo.

**CUALQUIER CAMBIO EN LA DIETA:** Si está pensando en hacer algún tipo de dieta especial comuníquelo antes de realizar ningún cambio.

**HEMORRAGIAS:** comunique y describa las hemorragias que ha tenido desde el último control. Comunique también cualquier otra situación como diarreas etc.

**EMBARAZO:** En caso de que querer quedarse embarazada o de haber tenido una falta comuníquelo **INMEDIATAMENTE**.

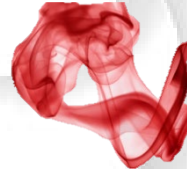
## ¿Cada cuánto tiempo se realiza?

Es **VARIABLE**. Los controles se realizarán con más frecuencia al principio del tratamiento o en situaciones de descontrol u otras patologías concomitantes..

Si está usted bien controlado habitualmente serán cada **4-6 semanas**.

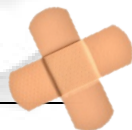


# Acenocumarol: Hemorragias



La mayor y más frecuente complicación de ACENOCUMAROL es el sangrado anormal o la **HEMORRAGIA**. En caso de presentar alguna hemorragia, deberá comunicarlo a su médico cuando vaya a realizar el control del tratamiento.

En general, suele tratarse de sangrados leves y sin apenas repercusiones por la nariz, las encías o hematomas con pequeños golpes.



## Sangrado en la nariz

1. Presionar la fosa que está sangrando, hasta que cese la hemorragia.
2. Tomarse la **tensión**, ya que la hipertensión arterial puede favorecerlo.
3. Si la hemorragia no se corta, deberá acudir a un Servicio de Urgencias y adelantar la fecha de control del anticoagulante.

## Sangrado en las encías

Es frecuente tras el cepillado de dientes, motivo por el que esta práctica hay que **realizarla con cuidado**. Sólo si es importante el sangrado deberá acudir a control.

## Hemorragia en el ojo

No es poco frecuente la aparición de una hemorragia en la parte blanca del ojo. No suele tener importancia, comuníquelo cuando acuda al control. Vigile su **tensión arterial** ya que en ocasiones es la causa de este tipo de hemorragias.

## Acuda al Servicio de Urgencias si...

- **Hinchazón** de la zona dañada tras un traumatismo: puede ser un HEMATOMA INTERNO aunque no cambie de color la piel.
- Si **NO CESA** el sangrado o es **MUY ABUNDANTE** (en cualquier zona).
- Si nota **PÉRDIDA BRUSCA DE VISIÓN**.
- Si presenta **VÓMITOS con sangre roja**.
- Si las **heces son NEGRAS** y no está tomando hierro.
- Si presenta un dolor de cabeza muy intenso de aparición súbita o tiene dificultad para hablar.



# Acenocumarol y mi medicación

Existen medicamentos que pueden **DESCONTROLAR** su terapia ocasionando signos de trombosis, hemorragias o variaciones en el INR. Recomendaciones generales:

- **NO** introduzca **nuevos** medicamentos sin consultarlo con su médico.
- **NO interrumpa** ningún tratamiento sin consultarlo con su médico.
- **¿NUEVA prescripción?** → **Control del INR a los 3 días** de comenzar el nuevo tratamiento.
- Las inyecciones **INTRAMUSCULARES** quedan totalmente **PROHIBIDAS**.

## TODO MEDICAMENTO DEBE ADMINISTRARSE BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA

En los recuadros que se muestran a continuación su farmacéutico apuntará, de ser necesario, las interacciones con respecto al INR de su **TRATAMIENTO ACTUAL**.

**INR**



**INR**



Informe SIEMPRE a su **FARMACÉUTICO** de su tratamiento cuando pida consejo, fitoterapia o cualquier otro producto.



# ¿Qué puedo tomar para...?



A pesar de las múltiples interacciones con otros medicamentos que presenta ACENOCUMAROL, existen una serie de medicamentos que puede tomar sin peligro para tratar afecciones leves.

## DOLOR E INFLAMACIÓN

---

Si necesita un analgésico de forma ocasional puede tomar los que están compuestos por **PARACETAMOL**, pero máximo de 1-2 gramos al día.

Es recomendable añadir un protector gástrico: **PANTOPRAZOL**.

También puede tomar **IBUPROFENO**, **DICLOFENACO**, siempre a dosis bajas y en tratamientos cortos.

## ANTIÁCIDOS

---

Los antiácidos son perfectamente compatibles con el tratamiento anticoagulante: **ALMAGATO**, **MAGALADRATO**.

## PROTECTOR GÁSTRICO

---

El protector gástrico más indicado en tratamiento concomitante con ACENOCUMAROL es el **PANTOPRAZOL**.

## LAXANTES

---

Puede utilizar con seguridad los laxantes de **LACTULOSA**

## ANTIISTAMÍNICOS y MUCOLÍTICOS

---

Todos son compatibles con el tratamiento anticoagulante.

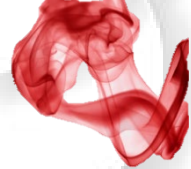
## VITAMINAS E IONES

---

- Iones: **POTASIO**, **SODIO**, **MAGNESIO** y **CALCIO**.
- Vitaminas: **VITAMINA D**, **VITAMINA C** y **VITAMINAS DEL GRUPO B**.



# Acenocumarol y estilo de vida



## ¿Puedo fumar?

El tabaco es altamente rico en VITAMINA K por lo que puede frenar el efecto del ACENOCUMAROL. Está **TOTALMENTE DESACONSEJADO** fumar.

## ¿Puedo beber alcohol?

La **ingestión aguda** de alcohol disminuye el metabolismo de ACENOCUMAROL, el **consumo crónico** diario de etanol aumenta el metabolismo de ACENOCUMAROL.

Puede seguir tomando alcohol de **forma moderada**, un vaso de vino o cerveza en las comidas si tenía costumbre de hacerlo. Es mejor un consumo moderado con regularidad que esporádico en grandes cantidades.

**NO ABUSE:** Grandes cantidades de alcohol van a ser **PELIGROSAS**, haciendo imposible el control.

## ¿Puedo realizar ejercicio físico?

Es importante que haga **ejercicio físico de manera REGULAR**, evitaremos el estreñimiento y de esta manera la absorción de ACENOCUMAROL será la ideal. Evite los ejercicios violentos que puedan ocasionar heridas o traumatismos.

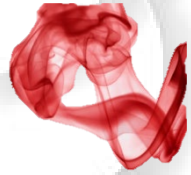
## Consejos antes de salir de viaje



1. Realice un control de INR antes de salir de viaje.
2. Si viaja al extranjero asegúrese de llevar **toda la medicación necesaria**.
3. No olvide su calendario y su último informe médico.
4. Prepare un **pequeño botiquín** para curar heridas, quemaduras etc.
5. Antes de salir infórmese de centros sanitarios cercanos.
6. Si viaja en **AVIÓN** no permanezca todo el viaje sentado. Si viaja en **COCHE** realice una parada cada 2 horas.
7. Puede viajar a la **MONTAÑA** pero NO sobrepasar los 2000 metros de altitud. Puede viajar a la **PLAYA** pero NO se exponga demasiado al sol, use siempre crema con factor de protección alto y NO realice submarinismo.



# Acenocumarol y mi dieta



La **VITAMINA K** puede revertir los efectos anticoagulantes de ACENOCUMAROL. Si toma grandes cantidades de alimentos ricos en vitamina K → **DISMINUCIÓN INR** → **FRACASO TERAPÉUTICO**.

Esto NO quiere decir que tenga que dejar de tomar alimentos con vitamina K, sino que tiene que establecer un **CONSUMO CONSTANTE** de vitamina K cada día. NO hay alimentos prohibidos

No debe cambiar los hábitos alimenticios una vez estabilizado el INR en el tratamiento con ACENOCUMAROL. No haga ninguna dieta especial sin consultar antes a su médico.

## ALIMENTOS RICOS EN **Vitamina K**



- Hígado de res
- Hígado de cerdo
- Té verde
- Alfalfa
- Espárragos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Col rizada
- Lechuga
- Espinaca
- Nabo
- Berros

En general, las **VERDURAS DE HOJA VERDE** son ricas en Vitamina K.

Se recomienda que una dieta para adultos contenga un contenido constante de vitamina K de **75-120 mcg / día**.

Además, altas dosis de **VITAMINA A, E o C** pueden alterar también el INR, en este caso → **AUMENTANDO INR** → **Mayor riesgo de sangrado**. Por lo que tiene que tener precaución también con los siguientes alimentos:

- Zumo de **arándano rojo** u otros derivados del arándano
- Ácidos grasos Omega-3 o **aceites de pescado**.
- **Productos multivitamínicos** (también pueden contener vitamina K por lo que NO los tome sin la aprobación del médico)



# Acenocumarol y la fitoterapia

Hay **PLANTAS MEDICINALES QUE PUEDEN ALTERAR LA ACCIÓN DE ACENOMUMAROL** por diferentes causas: por su contenido en vitamina K, por contener polisacáridos anticoagulantes o por su acción a nivel hepático.

Si va a tomar algún preparado fitoterápico o le gustaría hacerlo **CONSULTE ANTES AL MÉDICO O FARMACÉUTICO**, de esta manera se asegurará de estar tomando algo seguro. Informe también cuando vaya a dejar el tratamiento por si fueran necesarios más controles de su INR.



## ¿Qué puedo tomar para...?

**INSOMNIO, CONCILIAR EL SUEÑO** Los preparados de **VALERIANA** y **PASIFLORA** son los mejores para conciliar el sueño y perfectos para usted. Tiene que evitar tomar muchas infusiones de **MANZANILLA**. Si además tiene alteraciones cardíacas o hipertensión evite el **ESPINO BLANCO**.

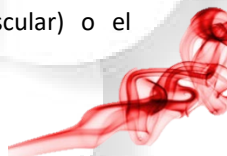
**DEPRESIÓN LEVE o MODERADA.** TIENE TOTALMENTE CONTRAINDICADA LA TOMA DE **HIPÉRICO** o **HIERBA DE SAN JUAN**. Una alternativa válida para usted serían los preparados de **AZAFRÁN**.

**FATIGA, CANSANCIO ASTENIA.** Evite la **MACA** por su contenido en vitamina K. La **RODIOLA** será muy efectiva y segura para usted. Si tiene hipertensión evite el **GINSENG** y **ELEUTEROCOCO**.

**DETERIORO COGNITIVO.** **GINKGO BILOBA** ESTÁ TOTALMENTE CONTRAINDICADO PARA USTED.

**REUMA, DOLOR, PATOLOGÍAS ARTICULARES.** Los preparados orales de **HARPAGOFITO** y el uso tópico de **ÁRNICA** son el tratamiento de primera elección y perfectamente compatibles con ACENOCUMAROL. Los preparados de **SAUCE** estarían contraindicados para usted.

**OTROS.** Tampoco serían adecuados los preparados de **ARÁNDONO ROJO** (para prevenir cistitis urinaria), las cápsulas de **AJO** (protector cardiovascular) o el **TANACETO** (antimigrañoso).



# Acenocumarol: Embarazo



ACENOCUMAROL **NO ES COMPATIBLE** en el primer trimestre y en el último mes de embarazo ya que puede provocar **malformaciones** y **hemorragias** en el feto. Si se avisa a tiempo, se pueden tomar las medidas oportunas para disminuir el riesgo, sustituyendo el anticoagulante oral por heparina.

**IMPORTANTE:** si presenta un retraso en la regla de más de una semana lo primero que tiene que hacer es comprobar si está embarazada con un **test de embarazo**.

## Anticoncepción

Los “**métodos de barrera**” no ocasionan ningún problema: preservativo, espermicidas, diafragma... El **DIU** no está contraindicado pero en ocasiones hay que retirarlos porque producen sangrados.

Hay algunos **anticonceptivos orales** que están contraindicados por lo que debe consultarlo con su ginecólogo. Algunos ejemplos:

- Topasel®: estaría contraindicado por administrarse vía intramuscular.
- La píldora combinada, el parche (Evra®) y el anillo vaginal (Nuvaring®) pueden aumentar el riesgo de trombosis al contener estrógenos.
- Los métodos con sólo gestágenos, la minipíldora (Cerazet®) y los implantes subcutáneos (Implanón® y Jadelle®) pueden ser utilizados sin restricciones en la mayoría de la mujeres anticoaguladas,

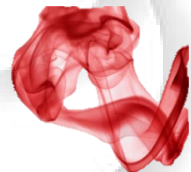
## Lactancia

Su médico valorará de manera **INDIVIDUAL** el riesgo-beneficio de dar el pecho, pero en general se considera que es **SEGURO** para el bebé. Como medida preventiva, su médico puede recetar vitamina K al lactante así como controles adicionales.

## Menopausia

El tratamiento hormonal que a veces requiere la menopausia es compatible con su medicación.

# Acenocumarol y deportistas



El **ejercicio físico regular es beneficioso** en general y en particular para usted porque evita la aparición de estiramiento asegurando la absorción de ACENOCUMAROL. Pero hay que seguir una serie de **PRECAUCIONES**:

**NO OLVIDE QUE SU TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE LE HACE ESTAR PREDISPUERTO A LAS HEMORRAGIAS.**

**EJERCICIOS Y DEPORTES MUY ACONSEJABLES:** Natación, gimnasia, correr, caminar...

**EJERCICIOS Y DEPORTES ACONSEJABLES:** tenis, ciclismo, voleibol, remo...



**EXTREMAR LA PRECAUCIÓN:** en **deportes de contacto** o con alto riesgo de caídas como el fútbol, baloncesto, balonmano, esquí, patinaje...

**CONTRAINDICADOS:** cualquier deporte **violento** como el rugby, kárate, lucha...



**BEBIDAS ISOTÓNICAS y ENERGIZANTES:** En principio no son fuente de Vitamina K pero es **MUY IMPORTANTE** que consulte siempre a su médico y/o farmacéutico acerca de su uso puesto que existen multitud de marcas y etiquetados poco precisos o fraudulentos.

**SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS PARA DEPORTISTAS:** Prácticamente **TODOS** los suplementos vitamínicos contienen **Vitamina K**. **NO** los tome sin consultarlo antes con el médico. La vitamina **A, D y E**, el **folato**, el **hierro** y la **Coenzima Q** también pueden interactuar.



## FISIOTERAPIA DEPORTIVA:

- Evite los masajes fuertes y profundos.
- Evite las manipulaciones articulares.
- Se recomienda precaución con la acupuntura.

