

→ Vida saludable en pacientes anticoagulados

- *¿Tu médico te ha indicado tomar medicamentos anticoagulantes? En este post te daremos algunos consejos que pueden interesarte sobre alimentación, viajes, deporte y otros temas. Si los pones en práctica, obtendrás el máximo beneficio de tu medicación, te ayudarán a obtener un buen control de tu coagulación y te protegerán de posibles complicaciones. ¡Esperamos que te resulten útiles!*
- **¿Por qué tengo que tomar medicamentos anticoagulantes?** Porque en tu caso, la sangre puede coagularse dentro del corazón o de los vasos sanguíneos formando lo que se conoce como trombos, que pueden obstruir la circulación y dificultar el riego en determinadas zonas produciendo complicaciones graves como infarto cerebral, cardiaco, pulmonar, trombosis... Además el trombo puede desprenderse, viajar y taponar otro vaso formando una embolia.
- Los anticoagulantes trabajan para que este coágulo no se forme. Es muy importante tomar estos medicamentos como el médico y el farmacéutico nos ha indicado para disminuir el riesgo de trombosis o embolia.
- **¿Qué alimentos puedo o no puedo tomar?** Si tomas anticoagulantes del tipo antivitamina K (Sintrom® o Aldocumar®), tienes que tener en cuenta que una dieta rica en esta vitamina puede alterar la eficacia de este medicamento. Tienes un listado de alimentos y su contenido en vitamina k aquí.
- **¿Puedo beber alcohol?** Puedes tomar una copa de vino con las comidas si no lo tienes contraindicado por otros motivos, pero evita la ingesta masiva de alcohol y las copas de alta graduación.
- **¿Puedo tomar otros medicamentos, productos a base de plantas, suplementos nutricionales o vitaminas?** Has de tener precaución con la toma de cualquier tipo de medicamentos, sobre todo si estás tomando anticoagulantes tipo antivitamina K. Nunca deberías tomar un medicamento por tu cuenta sin consultar, pero cuando se trate de un suplemento, aunque creas que no es un medicamento y por tanto no vas a tener ningún problema, debes consultar con tu farmacéutico o tu médico antes de tomarlo, ya que puede interactuar y además, lo natural no siempre es seguro.

- **¿Puedo quedarme embarazada?** Sí, pero debes hablar con tu médico para que te cambie la medicación, ya que los anticoagulantes orales pueden producir malformaciones, sobre todo en los primeros meses y en el último. Si tienes un retraso de una semana debes realizarte una prueba de embarazo.
- Si no quieres quedarte embarazada, debes hablar con tu médico para que te recomiende el anticonceptivo más adecuado. Los métodos de barrera como el preservativo son completamente seguros.
- **¿Puedo vacunarme?** Claro, pero las vacunas deben ser administradas de forma subcutánea. Las vacunas intramusculares pueden producir hematomas importantes.
- **¿Puedo hacerme intervenciones quirúrgicas?** En principio, no tienes que suspender el tratamiento si te vas a empastar, someter a una endodoncia o hacer una limpieza dental. Debes informar al dentista si te van a hacer una extracción. Si te vas a someter a otro tipo de cirugía, por pequeña que sea, debes avisar de que estás anticoagulado con el suficiente tiempo para que puedan sustituir tu tratamiento durante unos días por anticoagulantes inyectables.
- **¿Y viajar?** ¡Por supuesto! pero guardando los mismos hábitos que tienes en casa, sobre todo en cuanto a dieta, alcohol y horario de las tomas de medicamentos. Evita excursiones a más de 2000 metros de altitud, viajes a climas muy calurosos y exposiciones solares prolongadas.
- Llévate toda la medicación anticoagulante que vayas a necesitar y avisa, si sucediera algún tema médico durante el viaje, que eres un paciente anticoagulado.
- **¿Y deporte, puedo hacer?** Para evitar traumatismos y hemorragias, evita los deportes en los que es posible que te des golpes o te cortes. Puedes practicar, y de hecho, es muy recomendable, el resto de deportes no violentos o de contacto.
- Pregunta, opina, contacta y consulta todo lo que necesites, en la farmacia hay un equipo de profesionales dispuesto a ayudarte en todo lo relacionado con tu medicación.

Autora: Rosario Cáceres Fernández-Bolaños. Farmacéutica. Desarrollo de Proyectos Profesionales y Relaciones Institucionales del COF Sevilla. 'Blog del Colegio Farmacéuticos de Sevilla'.