

Fibrilación auricular: Cómo tomar anticoagulantes en forma segura - [Atrial Fibrillation: Taking Blood Thinners Safely]



Los anticoagulantes causan que su sangre se coagule más lentamente. A menudo llamados diluyentes de la sangre, estos medicamentos incluyen la warfarina y el dabigatrán. Reducen el riesgo de formación de un coágulo de sangre. También impiden que un coágulo existente se agrande.

Si usted tiene fibrilación auricular, tiene un riesgo más alto de ataque cerebral causado por un coágulo de sangre. Tomar anticoagulantes puede bajar su riesgo de ataque cerebral.

Si su riesgo de ataque cerebral es bajo, su médico podría sugerir que usted tome otro tipo de medicamento, como la aspirina, para ayudar a prevenir un ataque cerebral.

¿Quién debe tomar anticoagulantes?

Usted podría necesitar anticoagulantes si tiene fibrilación auricular, incluso después de que su ritmo cardíaco haya sido controlado. Esto es aún más probable si está usted en riesgo de un ataque

cerebral. Podría estar en mayor riesgo de tener un ataque cerebral si:

- Ha tenido anteriormente un ataque cerebral, un accidente isquémico transitorio (AIT) u otros problemas de coágulos de sangre.
- Tiene presión arterial alta.
- Tiene insuficiencia cardíaca, enfermedad cardíaca u otros problemas del corazón.
- Tiene 65 años o más. A mayor edad, mayor es su riesgo.
- Tiene diabetes.

Los médicos también recomiendan el uso de anticoagulantes antes y después de la cardioversión (tratamiento para latidos anormales del corazón).

Tomar anticoagulantes de manera segura

Estos medicamentos aumentan el riesgo de problemas de sangrado. Tomar algunas medidas sencillas puede ayudarle a evitar estos riesgos.

¿Cómo puede tomar anticoagulantes con seguridad?

- Tome sus medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si piensa que está teniendo un problema con su medicamento.
- Tome su medicamento todos los días a la misma hora. Utilice un planificador para llevar un registro de sus medicamentos.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier otro medicamento. Esto incluye vitaminas, remedios herbales o medicamentos de venta libre. A menos que su médico le indique lo contrario, evite medicamentos que contengan ibuprofeno.

No tome aspirina a menos que su médico le diga que puede hacerlo.

- Infórmele a su dentista, farmacéutico y a todos los demás profesionales de la salud que está tomando anticoagulantes. Use un brazalete de identificación de alerta médica.
- Si toma warfarina, hágase análisis de sangre con regularidad para revisar qué tan diluida está su sangre.

¿Qué otras medidas de seguridad puede tomar?

- Evite los deportes de contacto y otras actividades que puedan producir una lesión. Para que su hogar sea seguro, tome medidas para reducir el riesgo de caídas. Use siempre el cinturón de seguridad cuando viaje en automóvil.
- Si toma warfarina, no cambie repentinamente su consumo de alimentos ricos en vitamina K, como brócoli, col (repollo), espárragos, lechuga, espinacas y aceites vegetales. El exceso de vitamina K puede hacer que su sangre sea más propensa a coagularse.
- No fume ni masque tabaco. El tabaco puede afectar la forma en que su cuerpo utiliza el medicamento y hace que su sangre se coagule con más facilidad.
- Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día, si su médico lo aprueba. El alcohol puede interferir con los anticoagulantes. También aumenta su riesgo de caídas, que pueden causar moretones y sangrado.
- Utilice artículos que disminuyan el riesgo de sangrado. Ejemplos incluyen una máquina de afeitar eléctrica, un cepillo de dientes suave e hilo dental encerado, y tapetes antideslizantes en la tina y en la ducha. Use ropa protectora, como guantes y zapatos.
- Las mujeres no deben tomar warfarina durante el embarazo porque puede causar defectos congénitos. Hable con su médico inmediatamente si está tomando este

medicamento y cree que pueda estar embarazada. Hay disponibles otros anticoagulantes para mujeres embarazadas.

¿Qué debe hacer si omite una dosis?

Llame a su médico si no está seguro de qué hacer tras omitir una dosis de un anticoagulante.

Su médico puede decirle exactamente qué hacer para que no tome demasiado o muy poco anticoagulante. Así estará lo más seguro posible.

Pero estas son algunas recomendaciones generales en caso de que olvide tomar una dosis.

- Si la recuerda el mismo día, tome la dosis olvidada. Después vuelva a su horario normal.
- Si es el día siguiente o es casi la hora de tomar la próxima dosis, **no** tome la dosis olvidada. No duplique la dosis para compensar la dosis olvidada. A la siguiente hora de su dosis programada normal, tome la dosis normal de anticoagulante.
- Consulte con su médico si olvida tomar su dosis por 2 días o más.

No duplique la dosis en ningún día para compensar la dosis olvidada.

¿Cuándo debe llamar a su médico?

Llame al 911 si:

- Tose sangre.
- Vomita sangre o algo parecido a granos de café molido.
- Las heces son de color rojizo o muy sanguinolentas (con sangre).
- Tiene dolor de cabeza intenso y repentino, distinto a dolores de cabeza anteriores. (Esto podría ser una señal de sangrado en el cerebro).
- Tiene señales de una reacción alérgica, como ronchas o dificultades para respirar.

Llame a su médico **de inmediato** si:

- Tiene nuevos moretones o manchas de sangre debajo de la piel.
 - Tiene hemorragia (sangrado) nasal que no se detiene rápidamente.
 - Le sangran las encías cuando se cepilla los dientes.
 - Tiene sangre en la orina.
 - Sus heces son negruzcas y parecidas al alquitrán o tienen rastros de sangre.
- Tiene sangrado menstrual abundante o sangrado vaginal sin tener el período menstrual.

Si se lesiona, aplique presión para detener el sangrado. Tenga en cuenta que tomará más tiempo que el habitual que el sangrado se detenga. Si no puede detener el sangrado, llame a su médico.

