

Consells i recomanacions

Tractament *anticoagulant oral* antivitamina K

(SINTROM I/O ALDOCUMAR)

GUIA PRÀCTICA



Autors: Dra. Mireia Constans Cots, DI Alba Vall Vargas

Contacte: consultasintrom@althaia.cat
Infermera anticoagulants: 93 875 93 00 - Ext. 3528

Edita: Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, FP
Desembre 2018

Continguts

Objectiu	4
Per què s'utilitzen els anticoagulants antivitaminà K	4
Principals indicacions per prendre anticoagulants	4
Control de coagulació	5
Buscant l'equilibri per a una òptima anticoagulació	5
Les proves de seguiment	5
Com fer una bona adherència al tractament	6
Precaucions	7
Quines són les precaucions especials	7
Quan cal avisar a la infermera que us fa el control	8
Què es pot fer per mantenir estable l'INR?	8
Complicacions	9
Alimentació i suplementació	10
Productes d'herboristeria	11
Vacances	11
Interaccions medicamentoses	12
Anticoagulants orals disponibles	14



Objectiu

PER QUÈ S'UTILITZEN ELS ANTICOAGULANTS ANTIVITAMINA K? (SINTROM I/O ALDOCUMAR)

Els anticoagulants orals antivitamina K (AVK) són fàrmacs que s'utilitzen per evitar la formació de coàguls de sang no desitjats. A conseqüència dels coàguls es poden produir situacions de risc, com una trombosi o una embòlia.

El principal efecte dels fàrmacs anticoagulants és retardar el temps de coagulació de la sang, evitant que es formin nous coàguls si el pacient ja ha sofert una trombosi o una embòlia, o bé si no n'ha tingut mai cap, però té risc de patir-ne.

LES PRINCIPALS INDICACIONS PER PRENDRE ANTICOAGULANTS SÓN:

- Valvulopaties o pròtesis valvulars mecàniques.
- Fibril·lació auricular.
- Malaltia trombòtica endovenosa (MTV), trombosi venosa i embòlia pulmonar.
- Infart de miocardi.



Control de coagulació

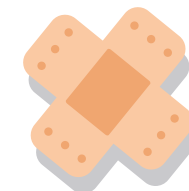
BUSCANT L'EQUILIBRI PER A UNA ÒPTIMA ANTICOAGULACIÓ

Com la majoria de medicaments, els AVK tenen un rang terapèutic. Això significa que existeix un interval en què el medicament és més beneficiós. Aquest interval el controlem a través de l'INR. L'objectiu és estar protegit de fer coàguls, però sense generar risc hemorràgic.

LES PROVES DE SEGUIMENT SÓN ELS CONTROLS DEL NIVELL D'ANTICOAGULACIÓ (INR)

Per fer un tractament segur es necessita conèixer i fer el seguiment del nivell d'anticoagulant. Això es fa a través del temps de protrombina, expressat com a INR (International Normalized Ratio). L'INR és la fórmula més comuna de mesurar la coagulació de la sang, el seu valor ens indica el temps que tarda la sang a coagular. Per conèixer l'INR fem una punció al dit, obtenim una petita gota de sang que col·loquem en una tira reactiva a l'aparell anomenat coagulòmetre, i sabem el temps que tarda la sang a coagular. Si el resultat que surt és 2 vol dir que la sang tarda dues vegades més de temps a fer el coàgul.

Depenent del resultat, la pauta de tractament es modificarà o no. Si el resultat és dins del rang terapèutic indicat caldrà mantenir la mateixa dosi de tractament. Si el resultat està per sota del rang, s'haurà d'augmentar la dosi, i si és per sobre del rang, s'haurà de baixar la dosi. Aquests controls de l'INR es poden fer al centre de salut o al domicili del pacient.



A l'inici, els controls seran més freqüents i a mesura que els nivells d'anticoagulant s'hagin estabilitzat, els controls es faran cada quatre setmanes.

Els pacients que prenen anticoagulants antivitamina K han de mantenir el seu INR en un rang concret segons la patologia:

Fibril·lació auricular, malaltia tromboembòlica venosa, alteracions genètiques de la coagulació	2 - 3
Síndrome fosfolípid Pròtesis valvulars mecàniques	2,5 - 3,5

COM FER UNA BONA ADHERÈNCIA AL TRACTAMENT

És important prendre la pastilla sempre a la mateixa hora. La millor hora és aproximadament a la tarda, entre una hora abans de sopar i dues hores després. Si un dia us oblideu de prendre la dosi a l'hora acostumada podeu prendre-la abans d'anar a dormir.

Us donarem un full en el que surt un calendari amb la dosi que heu de prendre cada dia i la data del pròxim control. Si un dia us oblideu de prendre la dosi, cal que ho digueu quan us feu el control de l'INR perquè el resultat pot sortir més baix per aquest motiu.



Precaucions

QUINES SÓN LES PRECAUCIONS ESPECIALS?

- **Proves exploratòries:** si us heu de fer alguna exploració endoscòpica o bé una biòpsia cal que aneu almenys una setmana abans al lloc on us feu el control perquè us adaptin el tractament i us puguin fer la prova amb seguretat.
- **Intervencions quirúrgiques i tractament amb infiltracions:** si us han de fer una intervenció quirúrgica o una infiltració heu d'avisar al metge que ho sol·licita que esteu prenent anticoagulant. Heu d'anar al centre de control com a mínim una setmana abans de la intervenció perquè us retirin la medicació anticoagulant i us adaptin el tractament perquè us puguin operar amb seguretat.
- **Extraccions dentals:** si només us han de fer una neteja o una extracció d'una o dues peces no cal retirar l'anticoagulant. Només caldrà que dos o tres dies abans de l'extracció aneu al centre de control per verificar que el vostre INR estigui correcte. Els pacients amb vàlvules metàl·liques cal que aviseu al dentista perquè us prescriueu antibiòtic per reduir el risc d'infecció de les vàlvules.
- **Injeccions:** us poden posar injeccions subcutànies (insulines, vacunes, etc), i fer-vos anàlisis. Però cal que eviteu les injeccions intramusculars ja que poden produir hematomes importants.
- **Durant el tractament anticoagulant es desaconsella l'embaràs:** si us voleu quedar embarassades, cal consultar amb el metge perquè valori el tractament durant aquest període. Si la menstruació es retarda més d'una setmana i hi ha la possibilitat d'embaràs, feu-vos una prova d'embaràs. Si és positiva, cal que ho comuniqueu el més aviat possible al metge o infermera que us fan el control perquè el tractament s'haurà de canviar. El dispositiu intrauterí (DIU) no està contraindicat, però algunes pacients presenten hemorràgies que obliguen a retirar-lo.

QUAN CAL AVISAR A LA INFERMERA QUE US FA EL CONTROL

- **Canvis en l'estat de salut.** Diferents canvis en l'estat de salut com una infecció, febre, vòmits, diarrees, etc., ja que poden afectar el nivell INR. Per tant, sempre que hàgiu patit algun canvi en l'estat de salut cal que aviseu.
- **Oblit de la dosi o dosi incorrecta.** Cal anar amb cura i seguir bé el calendari de dosificació que us entreguem perquè us prengueu la dosi exacta. Si hi ha hagut algun oblit heu d'avisar.
- **Altres medicacions.** Si us prescriuen noves medicacions o bé us canvien la dosi d'algun medicament que ja preneu cal que aviseu a la infermera que us fa el control.

QUÈ ES POT FER PER MANTENIR ESTABLE L'INR?

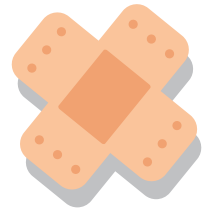
- **Alimentació.** Mantenir una dieta regular i equilibrada ajuda a mantenir el nivell INR estable. Fer canvis importants en la dieta pot afectar el nivell de l'INR.
- **Horaris de menjar i dormir.** No seguir un horari d'àpats i de son regulars també pot afectar el nivell de l'INR.
 - **Evitar hàbits tòxics com l'alcohol i el tabac.** Les begudes alcohòliques dificulten el control del tractament anticoagulant. El tabac també està contraindicat en el bon control del tractament anticoagulant.
 - **Exercici.** És important un manteniment de l'activat física que es faci de forma regular i moderada.
- **Evitar l'automedicació.** Cal que sempre consulteu amb el metge abans de prendre una medicació. No preneu aspirina pel vostre compte.



Complicacions

Les complicacions són poc freqüents i gairebé sempre provenen d'altres problemes que podeu tenir. Perquè aquestes complicacions puguin afectar el mínim la vostra salut cal que seguiu els següents consells:

- **Petites hemorràgies.** Si heu sagnat lleugerament per les gènyives, el nas o us han aparegut blaus a la pell sense donar-vos cap cop comuniquem-ho en el pròxim control.
- **Hemorràgies més importants.** Si teniu una hemorràgia espontània, aneu al vostre centre de control, al metge de capçalera o bé al servei d'urgències de l'hospital. Allà valoraran el nivell de l'INR i posaran el tractament més adequat.
- **Deposicions negres.** Si feu les deposicions intensament negres (com quitrà) aneu al servei d'urgències de l'hospital perquè es pot tractar d'una hemorràgia digestiva.
- **Si hi ha presència de sang en la femta,** també heu d'anar al centre de control o al metge de capçalera o si és festiu adreceu-vos al Servei d'urgències perquè valorin la situació.
- **Traumatisme important.** Cal anar al centre de control, al metge capçalera o a urgències per valorar la situació. Si el traumatisme és al cap aneu directament a urgències.
- **Si patiu un mal de cap molt intens** i teniu dificultat per parlar, trastorn de la visió, desviació de la boca, pèrdua de força o formigueig als braços o cames, aneu immediatament a urgències.
- **Si teniu un vessament hemorràgic** en la conjuntiva de l'ull heu de saber que encara que faci impressió, no té importància. Només cal anar a fer el control per valorar l'INR.



Alimentació i suplementació

És convenient que seguiu les següents recomanacions que us ajudaran a mantenir una dieta equilibrada.

1. Cal regular la ingesta de vitamina K en la vostra dieta, ja que pot interferir en l'eficàcia del tractament. La major part de la vitamina K procedeix d'aliments d'origen vegetal, especialment hortalisses o verdures de color verd fosc (espínacs, bròquil, enciam, col, espàrrecs, bledes...). **Aquests aliments no estan prohibits** sinó que han de ser moderats i controlats en la vostra dieta. Es recomana almenys prendre una ració d'hortalisses o verdures diàriament. És important que la freqüència de la ingesta i la mida de la ració siguin sempre regulars.
2. **Eviteu fer modificacions dràstiques** en la vostra dieta, disminuint o augmentant la ingesta diària d'aliments amb un alt contingut de vitamina K, així com dietes per aprimar. Si teniu un hort eviteu augmentar el consum, la quantitat o la repetició de la mateixa verdura durant molts dies seguits.
3. **Si teniu problemes digestius** persistents que us afecten per poder menjar normalment, vòmits o diarrea, **haureu d'informar el vostre metge o infermera** per poder realitzar controls d'anticoagulant de manera més freqüent.
4. **El consum de fruita també hauria de ser regular**, prenent almenys dues peces diàriament.
5. **Tingueu especial alerta a l'hora de prendre suplementes de vitamines, productes naturals o d'herboristeria.** Sempre heu de comentar-ho amb el metge o la infermera.
6. **La ingesta d'alcohol no és recomanable.** Però si teniu el costum consumir-ne, cal fer-ho amb molta moderació i comentar els vostres hàbits al metge o infermera per tal que us puguin ajudar en el control.
7. **Deixar de fumar és necessari.** El consum de tabac i altres drogues afavoreix

la vasoconstricció, la tensió arterial elevada i precipita la formació de coàguls a l'interior de les artèries.

8. **Evitar el consum d'aliments amb molt contingut de greix, sucre i sal.** Eviteu el consum de fregits i arrebossats. Utilitzeu sempre que es pugui tècniques de cocció senzilles: cocció al vapor, bullits, al forn o a la planxa. Eviteu el consum d'aliments processats o precuinats. Preferentment, utilitzeu l'oli d'oliva verge tant per cuinar com per amanir.
9. **Mantingueu un equilibri en la ració de tots els aliments** i no feu àpats molt abundants.

És important mantenir una rutina en els horaris dels àpats. No s'aconsella només fer dos àpats al dia. És preferible fer-ne quatre o cinc de menys quantitat.

PRODUCTES D'HERBORISTERIA

No es recomana el consum de productes d'herboristeria pel risc d'interferència amb el tractament. Si en preneu, cal que ho consulteu amb el metge o la infermera.

VACANCES

- És important realitzar un control de la coagulació abans de les vacances.
- Cal portar la quantitat de medicació suficient per a totes les vacances.
- Cal portar la pauta del tractament anticoagulant i algun informe mèdic recent per tal de facilitar la informació en cas de necessitat.
- És convenient informar-se de si existeix un centre de control de tractament anticoagulant a prop del vostre lloc d'estiueig.



Interaccions medicamentoses

FÀRMACS QUE PODEN AUGMENTAR L'EFECTE

Analgèsics i antiinflamatoris: Sulfinpirazona, Indometacina, Naproxèn, Dipirones (metamizol: Nolotil®)

Antimicrobians i antiparasitaris: Macròlids, Ciprofloxacina, Isoniacida, Clindamicina, Moxifloxacina, Eritromicina

FÀRMACS QUE PODEN DISMINUIR L'EFECTE

- Rifampicina, Barbitúrics, Fenitoïna, Colestiramina, Colestipol, Carbamazepina
- Fàrmacs o suplementos dietètics que aportin vitamina K.

Els antiagregants plaquetaris, encara que no interfereixin amb l'anticoagulant oral, poden potenciar marcadament el risc hemorràgic, per la qual cosa només s'han d'associar si els criteris clínics (com per exemple stents coronaris) ho exigeixen.

MEDICAMENTS QUE INTERFEREIXEN AMB MENYS INTENSITAT

Antimicrobians i antiparasitaris: Macròlids, Ciprofloxacina, Clindamicina, MoxifloxaCINA, Eritromicina

Hipolipemiant: Simvastatina i ocasionalment altres estatines

Psicofàrmacs: Antidepressius tricíclics, Paroxetina, Fluoxetina, Sertralina, Fluvoxamina, Clorpromacina, Citalopram i Escitalopram, Mianserina, Amitriptilina, Venlafaxina, Duloxetina

Diversos: Omeprazol, Lansoprazol, Tiroxina, Tamoxifè

Antiinflamatoris: Diclofenac, Ibuprofè, Fenoprofè, Nabumetona, Celecoxib,

Glucocorticoides

Analgèsics: Paracetamol, Dextropropoxifè, Codeïna i Dihidrocodeïna, Tramadol

Ansiolítics: Benzodiazepines

Antiàcids: Almagat, Magaldrat, Pantoprazol

Antibiòtics i antiparasitaris: Amoxicil·lina, Amoxicilina+clavulànic, Cloxacilina, Josamicina, Ofloxacina, Norfloxacina, Mebendazol, Acido pipemídric

Antigotosos: Alopurinol, Colquicina (cal avançar el control si provoca diarrea)

Antihistamínics: Tots

Antiparkinsonians: Levodopa, Biperidè

Antitussígens: Codeïna, Dextrometorfà

Mucolítics: Sense associacions, tots.

Broncodilatadors: Tots

Hipotensors i vasodilatadors coronaris: Nifedipina, Nitrits (tots), Verapamil, Atenolol, Propanolol, Metildopa, Prazosina, Captopril, Enalapril, Losartan, Bisoprolol, Carvedilol.

Cardiotònics, diürètics i associats: Glucòsids cardíacs, Diürètics (tots), Potassi

Laxants: Lactulosa, Supositoris de glicerina.

Hipoglicemiant: Insulines, Antidiabètics orals (tots excepte sulfonilurees), Melformina.



Tractament *anticoagulant oral*

Anticoagulants orals disponibles



“El manteniment d’aquests hàbits saludables pot representar una inversió a llarg termini per a la vostra salut”

Desitgem que aquesta informació us hagi resultat interessant i profitosa, a la vegada que us recordem la importància de seguir aquests consells perquè pugueu gaudir d’un restabliment eficaç.



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat