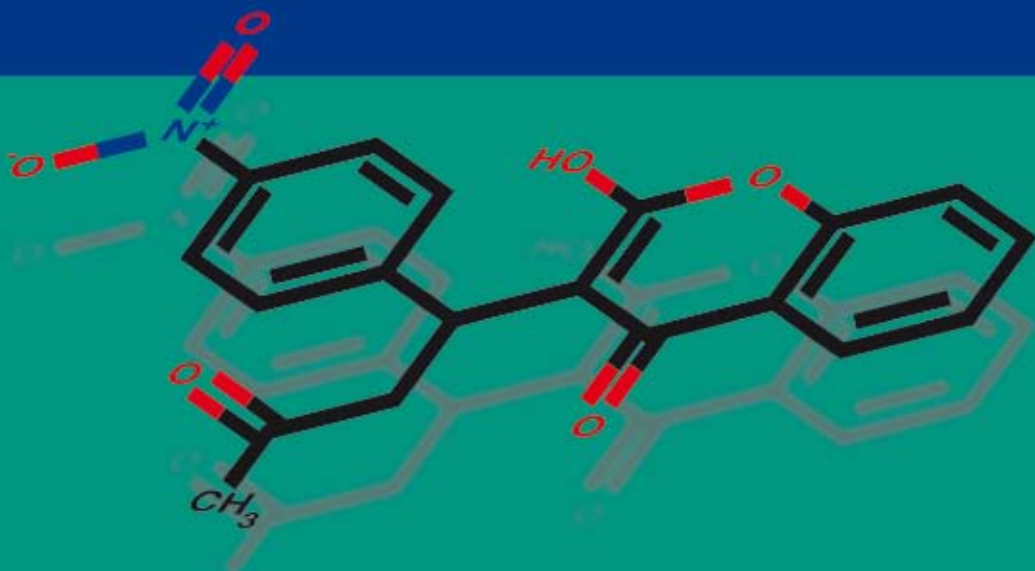


Recomanacions per als pacients en tractament anticoagulant



**Govern
de les Illes Balears**

Atenció Primària de Mallorca

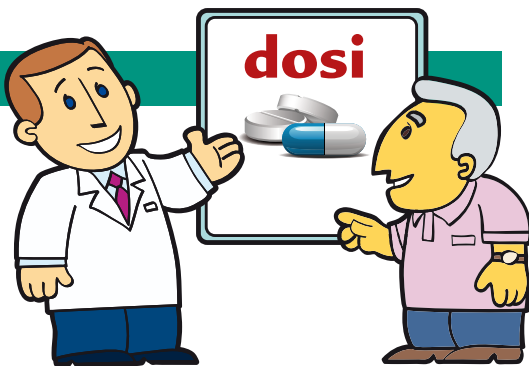
Els anticoagulants orals són medicaments que fan que la sang tardi més temps a coagular a fi d'evitar trombosis o embòlies. Per això, la major complicació dels anticoagulants és patir una hemorràgia.

Quan heu de prendre la dosi

- Preneu la dosi exacta indicada pel metge en el calendari i sempre a la mateixa hora, preferiblement una hora abans de dinar o de sopar.

Si us n'oblidau...

- Si us en recordau al llarg del dia, preneu-la com abans millor.
- Si no us en recordau fins l'endemà, preneu només la dosi que us toca aquell dia, és a dir, no prengueu una dosi doble.
- Anotau la dosi que hàgiu oblidat i notifiqueu-ho el dia del control.



Alimentació i activitat física

- L'alimentació ha de ser variada i equilibrada. Evitau les dietes basades en un mateix tipus d'aliment, sobretot verdures de fulla verda (col, carxofa...).
- Un canvi bruscat en l'alimentació o en l'activitat física pot modificar la vostra resposta a l'anticoagulant.
- Evitau els exercicis bruscos o enèrgics: poden provocar-vos lesions.
- Podeu beure un tassonet de vi o de cervesa amb les menjades.

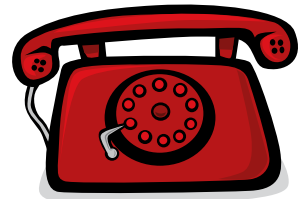


Controls

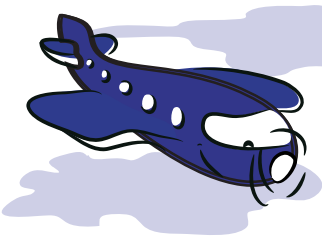
- Acudiu als controls el dia indicat (no fa falta que aneu en dejú).
 - Informau si heu oblidat prendre l'anticoagulant.
 - Avisau dels canvis que us hagin fet en una altra medicació i de si heu pres "herbes medicinals".
- Si oblidau acudir al control analític, contactau amb els professionals de la salut que us fan el control per acudir com abans millor.
 - Informau si heu presentat hemorràgies o si us han sortit morats.
 - Advertiu sempre que hàgiu patit nous problemes de salut, si heu d'anar al dentista, si us heu vacunat, o qualsevol cosa que sembli rellevant.

Problemes de salut, ferides, medicació...

- Si us posau malalt, no us automediqueu i avisau el professional de la salut que us atengui que estau prenent anticoagulant.
- Si necessitau un analgèsic, preneu paracetamol. Evitau l'àcid acetilsalicílic i els antiinflamatoris sense indicació mèdica.
- Us desaconsellam prendre preparats d'herboristeria o suplementes vitamínics.
- Si us feis una ferida i no deixa de sangnar, acudiu al centre sanitari més proper.
- Evitau les injeccions intramusculars (generalment a les natges). Us podeu posar les vacunes de la grip i del tètanus durant la setmana posterior al control analític..



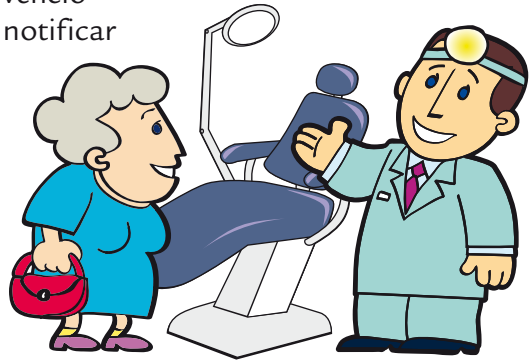
Si anau de viatge



- No oblideu la medicació anticoagulant necessària i la documentació relacionada.
- Si el viatge dura més de tres setmanes, feis-vos un control abans de partir, llevat que us hagin donat instruccions en un altre sentit.
- Abans de començar el viatge, esbrinau quin és el centre de control més proper al lloc on aneu, per si us coincideix fer-vos el control durant el viatge o per si patiu cap incidència.

Si heu d'operar-vos o anar al dentista

- En cas d'extracció dentària, intervenció quirúrgica o accident, ho heu de notificar al metge, al dentista o al cirurgià amb una setmana d'antelació.
- Si es fa d'urgències, avisau el personal sanitari que us atengui que estau seguint un tractament amb anticoagulants orals.



IMPORTANT

Procurau dur un distintiu (un braçalet, un penjoll, una nota devora el DNI...) en el qual aviseu que seguïu un tractament anticoagulant.