

## Hoja de Recomendaciones a Pacientes con Acenocumarol (SINTROM®)

Los anticoagulantes orales son medicamentos que hacen que la sangre tarde más tiempo en coagular, con el fin de evitar la trombosis y/o embolia. Por eso la mayor complicación de los anticoagulantes es la hemorragia.

### ¿Como se debe tomar?

Todos los días a la misma hora, idealmente 1 hora antes de cenar, creando un hábito y en caso de tener otra medicación pautada por su médico tomarla junto a ella. (Es más difícil olvidar 2 que olvidar 1).

Es necesario un control por lo menos 1 vez por mes. Al inicio del tratamiento requiere un control más estricto (3-4 días).



El Sintrom viene en presentaciones de 1 y 4 miligramos, aunque esta última prácticamente no se utiliza, por ello pregunte usted cual le están administrando.

**RECUERDE:** No es necesario ir en ayunas al control.

### ¿Qué hacer cuando se olvida tomar una dosis?

Si es el mismo día tomar la dosis indicada inmediatamente lo recuerde, Si es al día siguiente cuando lo recuerda **NO tomar nunca el doble**, debe tomar la dosis que le corresponde y avisar en el próximo control.

\*\*\*\*\*

**El Sintrom es un fármaco que por su composición puede verse afectado por:**

### Alimentos:

Si va a iniciar cualquier régimen debe avisar a su médico.



Evitar en la medida de lo posible alimentos con alto contenido de Vitamina K (Brócoli, Col, Perejil, Acelgas, Te verde, Pasas, Kiwi, higos...).

**Ejercicio:** Evitar deportes de contacto y alto riesgo (Riesgo de hemorragias). En caso de iniciar actividades con una gran carga de trabajo debe avisar a su médico.

**Heridas y cortes:** Aplicar presión sobre la herida hasta que detenga el sangrado. En caso de no control de sangrado acudir a Urgencias así mismo como si la herida es de gran tamaño.

**Estreñimiento:** Se debe tratar de mantener un hábito intestinal adecuado para prevenir sacrosos por situaciones de estreñimiento.

**Consejo:** Tenga en casa un envase de recambio (En caso de pérdida y no poder asistir ese mismo día por una nueva hoja de tratamientos).

**Higiene Personal:** Cuide su higiene personal con especial cuidado con cepillado de dientes y al afeitarse.

**Familia y amigos:** Avisar a sus personas más cercanas que toma medicamentos anticoagulantes.

**Prevención de caídas:** Las personas tomando anticoagulantes deben tener especial cuidado en prevenir las caídas puesto que ante un mínimo traumatismo en la cabeza u otras regiones del cuerpo pueden presentar hemorragias y complicaciones.

Para esto es recomendable comentar con su Médico en caso de tener medicamentos para el tratamiento de insomnio y/o ansiedad/depresión.

Tome las siguientes precauciones:

- Encienda la luz al levantarse de noche.
- Si se siente mareado no se levante de la cama o sillón.
- En caso de tomar alcohol hágalo con moderación.
- Lleve calzado cómodo y que no deslice al caminar.
- En caso de necesitar ayuda para alguna tarea en el hogar no dude en solicitar colaboración.
- Quitar objetos sueltos y cables que puedan precipitar caídas.

**Masajes:** No se recomiendan los masajes profundos o de elevada intensidad. Idealmente deben ser realizados por personal cualificado y advirtiendo de la medicación.

**Acupuntura:** Se recomienda precaución con este tipo de prácticas.

\*\*\*\*\*

### Complicaciones

- La más frecuente son las hemorragias:
- **LEVES:** Si es sangrado muy escaso y autolimitado por encías, nariz y/o moratones, debe informarlo en el próximo control.
- **GRAVES:** Si hace deposiciones negras o pastosas, heces con sangre, orina con sangre, sangrado vaginal intenso, tos con sangre, dolor fuerte y brusco de cabeza es imprescindible consultarlo lo más pronto posible en Urgencias.

### ¿Cuándo llamar al Médico?

- **Cualquier complicación grave.**
- Fiebre.
- Caídas.
- Si cree que ha tomado la medicación de forma inadecuada.