

### El alcohol y una alimentación irregular :

- No consuma más de 2 vasos de alcohol al día.
- Tenga una alimentación variada y regular. **Ningún alimento está prohibido.** Puede comer todo tipo de verduras siempre y cuando su consumo sea de manera regular.
- Evite el pomelo en gran cantidad y consúmalo a distancia de la toma de su AVK.

### Alteración de su estado general :

Las diarreas, los vómitos, el ayuno, la fiebre, un cambio importante de peso... pueden tener un impacto en su INR.

**Sin olvidar por supuesto...** olvidar una toma, tomar doble dosis y un error de dosis son los principales factores que pueden hacer variar el INR.

### Qué hacer si se corta ?

Si usted se hace una herida, corre el riesgo de sangrar **más tiempo** a causa de su tratamiento anticoagulante.

Lo primero que hay que hacer es **comprimir la herida** con la ayuda de una gasa y apretar fuerte encima con la ayuda de la mano, durante 10 minutos.

Estírese y llame a los servicios de urgencias

si cree que es necesario.

### Piense a ...

- Informar a su médico de cualquier **modificación de su estado de salud** ( cansancio inhabitual, etc. ) o de sus tratamientos ;
- prevenir a todos los profesionales de salud que le rodean de que está tomando un anticoagulante ( dentista, fisioterapeuta, anestesista, enfermera, etc ) ;
- En caso de manifestación clínica grave de sobredosificación o de infradosificación , **prevenga a su dico o a las urgencias ( SAMU : 15 )**

### Si usted está seguido por el CREATIF

Contamos con usted para :

- Que haga su INR antes de las 10h el día acordado con el CREATIF
- Que utilice la prescripción del CREATIF ;
- Que nos prevenga si tiene que cambiar la fecha de su próximo INR.

# MEMO AVK

*Todo lo que usted debe saber sobre los anticoagulantes*

## AVK

*para ser el principal actor de su salud*



[creatif.lrb@aphp.fr](mailto:creatif.lrb@aphp.fr)

Tél. : 01 49 95 63 94 ou 01 49 95 80 78

Tél. de urgencias 24/24 : 01 42 81 12 13

Hospital Lariboisière Servicio de cardiología

2 rue Ambroise Paré 75010 Paris

<http://creatif-cac.fr>

## AVK , qué quiere decir ?

Los AVK son anticoagulantes de tipo **anti-vitamina K**. Existen tres tipos : La Coumadine<sup>®</sup>, el Previscan<sup>®</sup> y el Sintrom<sup>®</sup>.

Estos **anticoagulantes** nos protegen de la formación de coágulos en la sangre ( o trombos ).

## Para qué sirve el INR ?

El INR (*International Normalized Ratio*) refleja la velocidad a la que su sangre coagula, y de esta forma, nos informa de la **eficacia de su tratamiento anticoagulante**. El INR se obtiene a partir de un análisis de sangre en el laboratorio o con un aparato de auto-medida. No es necesario estar en ayunas.

## Nuestros consejos para la toma de su AVK

- Respete las dosis prescritas por su médico y no deje de tomar su tratamiento por iniciativa propia.
- Tome su medicamento en una sola toma, preferentemente por la noche y a la misma hora cada día.
- En caso de **olvidar** una toma, puede to-

mar la dosis olvidada hasta un máximo de **8 horas** después de la hora habitual de su toma.

Por ejemplo si usted toma habitualmente su AVK a las 20h, tiene usted hasta las 4h de la madrugada para tomarlo.

Después de 8 horas, es preferible saltar una toma y tomar la próxima toma a la hora habitual.

**Sobretudo, no debe tomar doble dosis !**

## Mi INR varia. Es normal ?

Los médicos le han indicado una **zona terapéutica**, es decir un intervalo en el cual el INR puede variar sin consecuencias para su salud. Esta zona terapéutica es específica para cada uno.

## Lo que puede hacer variar su INR

### Otros medicamentos :

- **No tome ningún medicamento o crema no prescrita** ( incluso si es en venta libre ) sin consejo médico ya que algunos interaccionan con su tratamiento anticoagulante.
- En caso de prescripción de **antibióticos** : piense a controlar su INR tres días después del comienzo del nuevo tratamiento.

# SOBREDOSIFICACIÓN

## INR elevado

### Riesgo de sangrado :

sangrado por la nariz, las encías, sangre en el blanco de los ojos, en las heces o en la orina, morados espontáneos, etc :

### LLAME A SU MÉDICO

El médico puede bajar la cantidad de AVK

....

## Zona terapéutica de .... a ....

INR

## INR en equilibrio

La dosis no cambia

....

# INFRADOSIFICACIÓN

## INR bajo

### Riesgo de formación de un coágulo:

inflamada, dificultad respiratoria inhabitual, desmayo sin explicación, dolor de cabeza no habitual, aparición brutal de debilidad, de parálisis o hormigueo en un lado del cuerpo o de la cara, anomalías al hablar o en la vista :

### LLAME AL 15

El médico puede aumentar su cantidad de AVK