

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.

Abril 2024

MEMO AVK

Todo lo que usted debe saber sobre los anticoagulantes

AVK

para ser el principal actor de su salud



creatif.lrb@aphp.fr

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

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[®], el Previscan[®] y el Sintrom[®].

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-mesura. 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