

SEGURIDAD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD AL PACIENTE ANTICOAGULADO EN ATENCIÓN PRIMARIA

INTRODUCCIÓN:

El tratamiento con anticoagulantes orales está indicado en pacientes que presentan un riesgo elevado de trombosis, que padecen de FA, valvulopatías y/o reemplazamientos valvulares, infartos agudos de miocardio, arteriopatía periférica y pacientes con endoprótesis coronaria o stent. Una vez que estos pacientes inician el tto con anticoagulantes orales y son revisados por el hematólogo, acueden a hacer sus revisiones en el centro de salud que les corresponde. Es por ello, que desde Atención Primaria se debe realizar una Educación Sanitaria al paciente anticoagulado adecuada y reforzar conductas saludables.

Objetivo: llevar a cabo una adecuada promoción de la salud y una educación sanitaria acorde a los pacientes sometidos a tto anticoagulante, así como reforzar conductas saludables.

MÉTODO: Revisión bibliográfica en bases de datos Medline y Pubmed de artículos sobre promoción de la salud y educación sanitaria en pacientes anticoagulados.

RESULTADOS:



PROMOCIÓN DE LA SALUD Y EDUCACIÓN SANITARIA EN PACIENTES ANTICOAGULADOS

MEDICACIÓN	DIETA	HIGIENE	OTROS
<ul style="list-style-type: none">- Tomar la dosis una sola vez y a la misma hora, preferiblemente en la merienda, ya que generalmente los controles son por la mañana, lo que permite incorporar (si fuese necesario) los cambios de tratamiento en el mismo día.- Si hay olvido de una dosis, tomarla lo antes posible. Nunca doblar la dosis al día siguiente y comunicar el olvido al profesional. Eso sí, si descansa algún día y se olvida la toma otro, debe tomar el día de descanso la dosis del día que ocurrió el olvido.- Sólo tomar fármacos bajo prescripción médica (ni siquiera los de herboristerías) y recordar al médico que toma AO en el momento de la prescripción de cualquier fármaco (sea nuevo o no).- Comunicar al enfermero que se le ha añadido o retirado un fármaco del tratamiento.- Están prohibidas las inyecciones intramusculares, aunque si están permitidas las subcutáneas y las intravenosas.	<p>Lo ideal es seguir una dieta equilibrada, sin cambios bruscos, lo que permitirá una ingesta de vitamina K similar cada semana, y así un mejor control del INR con una dosis de AO estable.</p> <p>Debe moderarse el consumo de alimentos ricos en vitamina K, como ciertos vegetales de hoja verde: espinacas, col, coliflor, perejil, acelgas, brócoli, etc.; y otros alimentos como garbanzos, hígado de cerdo, ternera o cordero, aceite de soja, té verde, cerveza, entre otros.</p> <p>La variación sustancial de estos alimentos en la dieta provocará un aumento o disminución importante de la vitamina K en el organismo, lo que conllevará a que se altere el INR, ya que, dependiendo del caso, la dosis previamente establecida de AO habrá sido insuficiente o excesiva tras el cambio en la dieta.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Cuidados de la piel: ducha diaria, inspeccionando la aparición de hematomas. Se recomienda la hidratación de la piel, para que esta sea más flexible y no se rompa fácilmente.- Para la higiene dental, usar un cepillo dental de cerdas suaves y cabeza pequeña.- Afeitarse con maquinilla eléctrica, en lugar de máquina con hoja.	<ul style="list-style-type: none">- No se debe practicar deportes violentos.- Si existe sospecha de embarazo, comunicarlo inmediatamente al médico o enfermero.- El tabaco puede disminuir el efecto de los anticoagulantes.- En caso de cirugía, exodoncia, infiltraciones, o cualquier procedimiento cruento, debe ponerse en contacto con el médico para que le indique la pauta a seguir en cada caso.- Se puede viajar, evitando estar sentados durante mucho tiempo.- Evitar el estreñimiento.- Ante una herida pequeña, es lógico sangrar más. Para la correcta hemostasia, aplicar presión.

CONCLUSIONES:

- Los pacientes con anticoagulantes orales son un grupo de población que deben ser controlados y tener un seguimiento en su centro de Atención Primaria.
- Es importante realizar una adecuada promoción de la salud y una educación sanitaria correcta a los pacientes anticoagulados.
- En cuanto a la medicación, tomarla en una única dosis y a la misma hora. Si se olvida, tomarla lo antes posible. No están permitidas inyecciones IM.
- Dieta equilibrada sin cambios bruscos y con moderación en la ingesta de vegetales de hoja verde.
- Afeitado con máquina eléctrica. Uso de cepillo dental suave.
- En caso de cirugía o exodoncia comunicarlo al médico.
- Evitar heridas y estreñimiento.

BIBLIOGRAFIA:

- 1. Lerena Fuentes I, Martín Fernández M. Paciente anticoagulado en atención primaria. Rev. Hygía, 2004. 57: 33-37.
2. Álvarez Ruiz B, et al. Atención al paciente en tratamiento con anticoagulación oral en atención primaria. [Internet] Servicio aragonés de salud. Zaragoza, 2003. [Acceso 10 Nov 2006] Disponible en: <http://216.239.59.104/search?q=cache:BgAORtcQavUJ:portal.aragob.es/pls/portal30/docs/FOLDE R/SAS/PRIMARIA/SERVICIOS/PROTOCOLOS/ANTICOAGULACI%25D3N.PDF+coagulacion+INR+enf ermera&hl=es&gl=es&ct=clnk&cd=14>

AUTOR: Ana Belén Fernández Casado
COAUTOR: Cintia Gentil Jiménez