

Introducción:

Actualmente en España hay un mayor número de pacientes con TAO debido a un ligero aumento en la esperanza de vida, alrededor de un millón aproximadamente.

Estudios recientes avalan que la educación sanitaria en pacientes con TAO puede resultar beneficiosa, potenciando su autocuidado y así mejorar su calidad de vida. Pero muchos de estos pacientes carecen de dicha información, incluso llevando años bajo tratamiento. El papel de enfermería es fundamental a la hora de dar una buena educación sanitaria.

Palabras clave: Anticoagulantes, adherencia al tratamiento, atención enfermera, educación en salud.

Objetivos:

- Identificar el conocimiento que tienen los pacientes en relación a su tratamiento con ACO.
- Sintetizar unas recomendaciones básicas sobre la dieta y los puntos más relevantes de la educación para la salud en pacientes con TAO.

Materia y métodos:

Estudio descriptivo, transversal, realizado en AP entre los meses de Enero y Febrero de 2015. Consultadas las bases de datos de Cuiden y Pubmed.

Resultados:

De los 83 pacientes entrevistados el 31% reconoce que la información recibida por parte de su médico es insuficiente. El 39 % reconoce que la enfermera se encarga de darles una información más completa y detallada. Y solo el 30% reconoce que la información es la adecuada.

Encuesta realizada a pacientes con TAO en Atención Primaria



Alimentos recomendables

- Pueden comer de todo, evitando los excesos. Se aconseja llevar una dieta mediterránea.
- Evitar el uso excesivo de alcohol.
- El tabaco es muy rico en Vitamina K por lo que puede frenar el efecto del anticoagulante.
- Alimentos que deben comer en pequeñas cantidades, pero que están permitidos: chocolate en tabletas, mazapanes, turrone, col, coliflor, repollo, brócoli, etc.

Recomendaciones a tener en cuenta:

- El anticoagulante debe tomarse siempre a la misma hora, preferiblemente antes de la cena.
- No cambiar nunca la dosis por su cuenta, excepto en los casos de autocontrol,.
- Vigilar su T.A manteniendo la diastólica (valor de la mínima) por debajo de 9,5mm Hg.
- No tomar ningún medicamento nuevo por su cuenta.
- No debe tomar Aspirinas, ni Antiinflamatorios (AINEs) como analgésicos.
- No debe tratarse la diarrea con Sulfamidas o Neomicina.
- Prohibido las inyecciones intramusculares.
- Si sangra sin motivo o le salen hematomas sin sufrir golpes, debe realizarse un control sin esperar a la fecha que tenga fijada.

Conclusión:

Los hallazgos encontrados en el análisis del estudio determinan que la falta de información hace que la calidad de vida de los pacientes se vea alterada e incluso llegando a poner su vida en riesgo. Por eso, desde AP debemos dar una buena educación sanitaria, y un buen seguimiento terapéutico.

1. Matilla Navarro, MS; Arranz Asenjo,A;Aicua Lasterra, MJ;Belinchón Moya,A; García Fernández,V;García Juan,E.¿Qué saben los pacientes ambulatorios con anticoagulantes orales sobre su tratamiento?. Metas de Enfermería 2012;15(4):14-20
2. Feasan(Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados). Estudio: Análisis del perfil sociosanitario del paciente anticoagulado en España.[Internet].Valencia; Abril 2013[citado el 30 Marzo 2015]. Disponible en: www.anticoagulados.infofeasan@feasan.com
3. Situación de la anticoagulación en España 2014. Acceso , calidad de vida y retos de la atención sanitaria que reciben los pacientes anticoagulados.[Internet]. Septiembre 2014. [citado el 28 Marzo 2015]. Disponible en: www.pacientepordelante.com