

Información

para pacientes con trombosis

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
telefoon: 071 - 561 77 17
fax: 071 - 561 80 08
email: tsn@fnt.nl
internet: www.trombosestichting.nl

 FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENSTEN

Krimkade 20a
Postbus 200
2250 AE VOORSCHOTEN
telefoon: 071 - 561 77 76
fax: 071 - 561 80 08
email: fnt@fnt.nl
internet: www.fnt.nl

Trombosis
¡Se puede vivir muy bien con ella!

TROMBOSESTICHTING
NEDERLAND

 FEDERATIE VAN
NEDERLANDSE
TROMBOSEDIENSTEN

Índice

| | | | |
|--|-----------|--|-----------|
| Introducción | 4 | Deporte | 16 |
| Información sobre la trombosis | 5 | Vacaciones | 16 |
| ¿Qué es la trombosis? | | Vacaciones en Holanda y en el extranjero | |
| El sistema circulatorio | | Puntos de atención durante sus vacaciones | |
| Enfermedades | | Trombosis y viajar | |
| El tratamiento de la trombosis | | Controlándose uno mismo y equipo de autocontrol | 18 |
| Las responsabilidades del Servicio de Trombosis | 8 | Respuestas a las preguntas más frecuentes | 18 |
| Controles y seguimiento | | ¿Puedo ir de vacaciones cuando tengo una trombosis? | |
| El contacto entre Usted y el Servicio de Trombosis | | ¿Puedo ir a cualquier Servicio de Trombosis para un control cuando estoy de vacaciones en Holanda? | |
| Control de la anticoagulación | 9 | ¿Dónde puedo obtener información sobre las direcciones de los servicios de control en el extranjero? | |
| INR | | ¿Puedo viajar en avión cuando estoy bajo el control de un servicio de trombosis? | |
| Calendario de dosificación | | ¿Puedo tomar el sol? ¿Por cuánto tiempo? | |
| Anticoagulantes | 10 | ¿Puede comer y beber de todo mientras estoy de vacaciones? | |
| El uso de los anticoagulantes | 11 | ¿Puedo ir a una sauna? | |
| Tomar los comprimidos anticoagulantes | | ¿Puedo ir a bucear? | |
| Más o menos comprimidos anticoagulantes | | ¿Cómo se gestionan las diferencias de altura? | |
| Influencia de otros medicamentos (interacción) | | ¿Cómo se gestionan las diferencias de horario? | |
| Efectos secundarios de los anticoagulantes | | ¿Qué debo hacer en caso de una infección intestinal? | |
| Anticoagulantes y nutrición | | ¿Puedo practicar deportes como el esquí acuático y paracaidismo? | |
| Anticoagulantes y alcohol | | Lo que realmente necesitamos saber | 21 |
| Anticoagulantes y estrés | | Informar sobre efectos secundarios | 23 |
| Tratamiento con anticoagulantes | 13 | Privacidad | 23 |
| Duración del tratamiento | | Observaciones o quejas sobre el tratamiento | 24 |
| El final del tratamiento | | Federación de Servicios holandeses de Trombosis | 24 |
| Niños y Trombosis | 14 | Fundación de Trombosis Holanda | 25 |
| Embarazo (deseo de embarazo) | 14 | | |
| Embarazo | | | |
| Deseo de embarazo | | | |
| Trombosis durante el embarazo | | | |
| Lactancia | | | |

Primera edición, octubre de 2006

© Federación de Servicios holandeses de Trombosis y la Fundación de Trombosis Holanda, Voorschoten, 2006

Introducción

Las personas que han sido diagnosticadas de trombosis a menudo tienen muchas preguntas, sobre todo al comienzo de su tratamiento. Eso también se aplica a la pareja del paciente o a los familiares. Este folleto proporciona información sobre las causas y el tratamiento de la trombosis. Se presta especial atención a cuestiones prácticas, tales como: la planificación de las vacaciones, el uso de otra medicación y la práctica de deportes. Además, el contacto entre los pacientes y su Servicio de Trombosis será tratado, ya que una adecuada comunicación es esencial para el tratamiento óptimo de trombosis.

Este folleto es una publicación de la Federación de Servicios holandeses de Trombosis y la Fundación de Trombosis Holanda. Se encontrará más información acerca de estas organizaciones en la parte posterior de este folleto.

Información sobre la trombosis

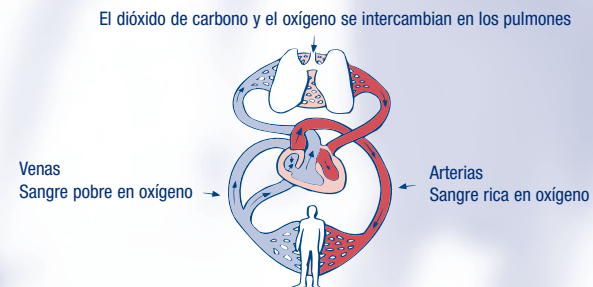
¿Qué es la trombosis?

La función de nuestro sistema de coagulación de la sangre es evitar la pérdida de sangre cuando nos lesionamos. Si el sistema se activa cuando no hay sangrado, se forma un coágulo de sangre en uno de los vasos sanguíneos. Este coágulo se llama trombosis. Cuando se produce una trombosis, los vasos sanguíneos (venas o arterias) se quedan bloqueados total o parcialmente en el lugar del coágulo o más hacia delante en el sistema circulatorio. Es decir, una trombosis se produce cuando la coagulación de la sangre ocurre en un lugar equivocado en un momento equivocado.

El sistema circulatorio

La sangre de nuestro cuerpo fluye a través de un extenso sistema de vasos sanguíneos (circulación de la sangre). Nuestro corazón es el que bombea esta sangre. Las arterias llevan la sangre desde el corazón hacia los órganos, desde el ventrículo izquierdo del corazón por la aorta hacia las arterias principales, que se ramifican en vasos cada vez más pequeños y, finalmente, en vasos muy finos, denominados capilares. Cuando el oxígeno y el dióxido de carbono se han intercambiado, la sangre pobre en oxígeno vuelve a través de las venas hacia el ventrículo derecho del corazón. Desde el ventrículo derecho la sangre fluye a través de las arterias pulmonares hacia los pulmones, donde hay un intercambio inverso entre dióxido de carbono y oxígeno. La sangre, ahora rica en oxígeno, llega al ventrículo izquierdo del corazón a través de las venas pulmonares y el ciclo comienza de nuevo.

Esquema simplificado de la circulación sanguínea



¿Que es la trombosis?

¿Como fluye la sangre a través de nuestro cuerpo?

¿Que enfermedades puede producir una trombosis?

La trombosis en las venas se llama trombosis venosa profunda (TVP), mientras que la trombosis en las arterias se denomina trombosis arterial (véase más adelante en el apartado de enfermedades).

Cuando un coágulo, o parte de él, se desprende y viaja por el sistema sanguíneo bloqueando una vena o arteria más adelante, se habla de una embolia.

Enfermedades

Una trombosis puede dar lugar a diferentes enfermedades. Cuando una arteria se obstruye por una trombosis se habla de una trombosis arterial. El trombo bloquea el suministro de oxígeno del órgano afectado. Si además el órgano es drenado por otras arterias, las consecuencias podrían ser menores. Sin embargo, si el coágulo no se puede disolverse a tiempo y el tejido subyacente muere, debido a la falta de oxígeno, se denomina infarto.

Un infarto de miocardio (“ataque al corazón”) se produce cuando una o más de las arterias coronarias (arterias que rodean el corazón como una 'corona') se obstruyen. A consecuencia de ello, parte del músculo cardíaco se muere. Incluso si se cura, el músculo sigue teniendo cicatrices. Cuando el suministro de sangre al cerebro se interrumpe por una trombosis se denomina infarto cerebral. Dependiendo del tamaño de la trombosis o de la embolia y de su localización, los síntomas pueden variar, incluyendo por ejemplo la pérdida de conciencia, parálisis y/o trastornos del habla.

Un ejemplo de una trombosis en una vena (trombosis venosa profunda) es una trombosis de la pierna. Cuando una parte de este coágulo de sangre (trombo) se desprende y viaja por el sistema sanguíneo, podría quedar atascado en los vasos del pulmón, causando en este momento una embolia pulmonar. Esto significa que el tejido pulmonar detrás del coágulo se muere. La gravedad depende del tamaño de la embolia. No mucha gente sabe que la embolia pulmonar puede significar un serio peligro de muerte.

Explicación de tres términos importantes:

| | |
|------------|--|
| Trombosis: | es un coágulo de sangre en una vena o una arteria que produce una obstrucción de los vasos. |
| Infarto: | es un trozo de tejido que no recibe sangre debido a la obstrucción de la vena o la arteria y como consecuencia dicho trozo muere (infarto de miocardio, infarto cerebral). |
| Embolia: | se produce cuando un coágulo entero, o parte de él, se desprende de la pared vascular, viaja a través del sistema sanguíneo y se queda atrapado en una vena o arteria. El tejido detrás de la obstrucción ya no recibe sangre y se muere. Una embolia puede ser el resultado de un coágulo en una vena o también en una arteria. |

Tratamiento de la trombosis

Cuando se produce una trombosis, hay medicamentos que pueden evitar que el coágulo siga creciendo. El cuerpo humano es capaz de eliminar el trombo, en gran parte solo, aunque esto le llevaría algún tiempo. Para evitar la formación de nuevos coágulos es necesario un tratamiento (medicamentos anticoagulantes). Estos medicamentos reducen la capacidad de la sangre para coagular. La tarea del Servicio de Trombosis es garantizar que el efecto anticoagulante de este medicamento no sea ni demasiado grande (riesgo de sangrado), ni demasiado pequeña (aumentando el riesgo de trombosis). Por eso, es muy importante que usted siga cuidadosamente las instrucciones de su Servicio de Trombosis.

¿Como se trata la trombosis?

¿Cual es la tarea de los Servicios de Trombosis?

Tareas de los Servicios de Trombosis

Controles

Su médico le ha prescrito algún medicamento anticoagulante. Cuando se está tomando este tipo de medicación, se hacen necesarios controles periódicos de la sangre. En Holanda el Servicio de Trombosis se encarga de eso. En algunos casos se toman muestras de sangre en casa, pero sólo si hay motivos médicos para ello, cuando usted tenga justificación médica.

El contacto entre usted y su Servicio de Trombosis

Por control se entiende que un asistente del Servicio de Trombosis le extrae una muestra de sangre con regularidad. Esta persona también es su persona de contacto con el servicio. El contacto personal entre usted y el asistente es importante. Así el Servicio de Trombosis sigue bien informado acerca de posibles cambios en su situación personal y de su salud. Esto se tiene en cuenta en los consejos de dosificación.

Es muy importante que usted informe de los cambios en su situación de salud, tales como enfermedades, tratamientos médicos planificados, cambios en su medicación y hemorragias a su Servicio de Trombosis.

Si su orina es de color rojo o sus heces de color negro intenso, comuníquese inmediatamente con su médico de familia y el Servicio de Trombosis. Si hubiera cambios entre dos revisiones, contacte inmediatamente (por teléfono) con su Servicio de Trombosis. También comunica cualquier problema o pregunta que tenga con respeto al tratamiento. Cuando sea necesario se programa un control extra.

Control de la anticoagulación

INR

El Servicio de Trombosis supervisa la terapia de anticoagulación. Para este control es necesario extraer una muestra de sangre. El resultado de la prueba de coagulación se indica en INR. Es una abreviación para Internacional Normalized Ratio (Ratio Normalizada Internacional). El INR indica al nivel de anticoagulación. Cuanto mayor es el INR, mayor es el grado de anticoagulación. El INR debe encontrarse dentro de un rango terapéutico específico. Dependiendo de la indicación por lo cual usted está tomando medicamentos de anticoagulación, se establecen los valores deseados.

Los valores de INR pueden variar. Esto puede ser debido a factores genéticos, efectos de otros medicamentos, la indicación de la anticoagulación, enfermedades y nutrición. Por eso son necesarias las revisiones periódicas. También significa que la frecuencia de los controles se establece individualmente.

Calendario de dosificación

Cuando se inicia el tratamiento, se mide el INR con mucha frecuencia, a veces incluso varias veces por semana, ya que hace falta encontrar un equilibrio. Cuando el INR se estabiliza, el Servicio de Trombosis le proporciona un calendario de dosificación para un período más largo. El día después de la extracción de la muestra de sangre usted recibirá un calendario de dosificación por correo. Esto le indica exactamente cuantos comprimidos tendrá usted que tomar cada día durante el próximo período. Esta dosis es personal y probablemente sea diferente de la de otros pacientes en el Servicio de Trombosis. El calendario de dosificación también le indicará la fecha para la siguiente cita.

¿Cual es la unidad para medir la anticoagulación?

¿Por qué es tan importante su calendario de dosificación?

¿Que anticoagulantes se usan en Holanda?

Medicamentos de anticoagulación

En Holanda los anticoagulantes disponibles son los siguientes:

- **Aspirina y medicamentos similares**

Estos medicamentos disminuyen el efecto de las plaquetas de la sangre. No hace falta ningún control por parte del Servicio de Trombosis.

- **Heparina de bajo peso molecular (HBPM) o medicamentos similares**

Estos son administrados por inyección subcutánea para evitar trombosis venosa profunda.

- **Cumarinas o derivados de la cumarina: acenocumarol o fenprocumon**

Los facultativos prescriben acenocumarol o fenprocumon cuando la terapia anticoagulante es necesario para un período más largo.

Las cumarinas contrarrestan los efectos de la vitamina K. La vitamina K es necesaria para la producción de factores de coagulación en el hígado. Frenar el efecto de la vitamina K provocaría una menor producción de los factores de coagulación en el hígado. Una reducción de los factores de coagulación conlleva un menor riesgo en la formación de coágulos.

Las cumarinas se diferencian en la velocidad con que se inactivan en el hígado. Hay cumarinas cuyos efectos son de corta o larga duración. Tomar vitamina K puede frenar el efecto de todas las cumarinas rápidamente.

El uso de medicación anticoagulante

A continuación, podrá encontrar la información más importante acerca de los medicamentos anticoagulantes que se toman con un vaso de agua. Estos se denominan anticoagulantes orales. Aquí no trataremos los medicamentos administrados por inyección.

Tomar comprimidos de anticoagulación

Es importante que siempre tome los comprimidos de anticoagulación de acuerdo con las indicaciones de su calendario de dosificación.

Tiene que tomar el número indicado de comprimidos para ese día en una sola toma. Tras ingerir la medicación, es recomendable marcar con una cruz el calendario de dosificación. Así se evitan errores.

También tomar los comprimidos a un horario fijo, preferiblemente con la cena, ayudará evitar errores.

Más o menos comprimidos anticoagulantes

Después de un control del Servicio de Trombosis puede cambiar el número de comprimidos que tiene que tomar. Esto pasará cuando en el control se haya demostrado que el efecto anticoagulante de la sangre es demasiado grande o pequeño. ¡Esto no significa que le va mejor o peor! El efecto de los anticoagulantes puede cambiar con el tiempo, por una razón o de forma espontánea.

Influencia de otros medicamentos (interacción)

Muchos medicamentos pueden tener una influencia sobre los efectos de los medicamentos anticoagulantes. Se puede aumentar el efecto o disminuirlo. La influencia de estos medicamentos sobre la anticoagulación puede ser diferente de una persona a otra.

Es muy importante que siempre informe a su Servicio de Trombosis sobre el uso de otros medicamentos, tanto de droguería como de farmacia. Lo mismo ocurre cuando deja de tomar estos medicamentos.

¿Que debe usted saber sobre el uso de comprimidos anticoagulantes?

¿Cual es la influencia de la dieta sobre el tratamiento anticoagulante?

Si usted compra medicamentos para los que no hace falta una receta o medicamentos naturales (tales como hierbas y preparados de vitaminas), infórmese siempre si se pueden tomar junto con los anticoagulantes. Léase también atentamente el prospecto.

Es y será siempre de gran importancia que hable del uso de cualquier otro medicamento con el Servicio de Trombosis.

Efectos secundarios de los anticoagulantes

El efecto secundario más importante de las cumarinas está directamente relacionado con el efecto deseado de este tipo de medicamento. Debido a la disminución de la coagulación existe mayor posibilidad de sangrado. Incluso con la dosis correcta de la medicación se sangra con mayor facilidad. Un efecto secundario desagradable, pero inofensivo que algunos experimentan es la pérdida de pelo.

Anticoagulantes y nutrición

Como se dijo antes, las cumarinas disminuyen la coagulación, ya que frenan el efecto de la vitamina K. Esto explica por que la sensibilidad de la anticoagulación depende de la cantidad de vitamina K en los alimentos. Las verduras verdes (por ejemplo la lechuga, el brócoli, las espinacas) y coles (por ejemplo la col blanca, las coles de Bruselas y la coliflor) contienen una gran cantidad de vitamina K. Por lo tanto, es importante tener una dieta variada para limitar el efecto de la vitamina K de los alimentos sobre el tratamiento anticoagulante. Sin embargo, no es necesario seguir una dieta especial.

También cuando está de vacaciones es importante fijarse en la composición de su dieta. No todas las “cocinas” tienen la misma cantidad de vitamina K en sus alimentos. La cocina oriental, por ejemplo, es relativamente pobre en vitamina K. Esto podría tener su efecto sobre la anticoagulación.

Una dieta especial para bajar de peso podría tener una influencia sobre su valor de INR. Por lo tanto, siempre consulte con su Servicio de Trombosis si quiere seguir dicha dieta.

Anticoagulantes y Alcohol

Los factores de coagulación se producen en el hígado. Por lo tanto, todo lo que influye en el hígado, también influye en la coagulación de la sangre. Esto también es válido para el uso de alcohol. Un consumo moderado de alcohol (1 o 2 vasos al día) en principio es posible. Demasiado alcohol puede dañar el hígado y por ello influir en la estabilidad de la anticoagulación.

Anticoagulantes y el estrés

La influencia del estrés es difícil de investigar. En la práctica, los niveles de INR tienden a aumentar en situaciones de estrés. Posiblemente las hormonas del estrés pueden influir en la función hepática y causar cambios en la producción de proteínas de la coagulación o el procesamiento de los medicamentos anti-coagulantes. Las hormonas del estrés también pueden afectar la absorción de la vitamina K en los intestinos y así tener efecto sobre su tratamiento anticoagulante.

El tratamiento anticoagulante

Duración del tratamiento

Un tratamiento anticoagulante sólo finaliza cuando el riesgo de trombosis o embolia ha disminuido sustancialmente o ha desaparecido por completo. Otra razón para terminar el tratamiento es un aumento en el riesgo de hemorragia. Es su médico quien decide sobre la duración del tratamiento, no el Servicio de Trombosis. En algunas enfermedades el tratamiento anticoagulante es necesario de por vida. Ejemplos como la fibrilación auricular, implantes de válvulas mecánicas en el corazón y reaparición de una trombosis en la pierna o de una embolia pulmonar.

¿Cuanto tiempo dura un tratamiento anticoagulante?

¿Que es importante si un niño tiene trombosis?

¿Embarazo o deseo de embarazo y trombosis?

Un tratamiento anticoagulante temporal se inicia entre otros después de una cirugía ortopédica (de seis semanas a tres meses), una trombosis venosa profunda (generalmente de tres a seis meses), o una primer episodio de embolia pulmonar (normalmente seis meses). Si existe un factor de riesgo hereditario, el médico decidirá si (y por cuánto tiempo) se continua con el tratamiento anticoagulante. Esto es diferente para cada persona.

Finalizar el tratamiento

Su médico informará al Servicio de Trombosis de cuando podrá finalizar su tratamiento anticoagulante. A veces esto ya ocurre al comienzo del tratamiento. No hace falta terminar el uso de anti-coagulantes paulatinamente. El tratamiento puede ser terminado de un momento al otro sin ningún problema.

Niños con Trombosis

La trombosis generalmente ocurre en gente mayor. Sin embargo, también los niños pueden sufrir una trombosis. El tratamiento sigue las mismas pautas que en adultos. No hay mayor número de efectos secundarios o consecuencias perjudiciales para niños. Se recomienda a los niños que toman anticoagulantes que se abstengan de practicar deportes susceptibles de lesiones, como por ejemplo el hockey o el fútbol, debido al riesgo de sangrado. Además, es importante estar alerta de las lesiones, golpes duros y caídas, especialmente si se trata de traumatismos craneales. En caso de hemorragia contacte con su médico de familia y el Servicio de Trombosis.

Embarazo (deseo de)

Embarazo

El tratamiento anticoagulante no tiene por que impedir un embarazo. Sin embargo, los anticoagulantes como fenprocumón (Marcoumar®) y acenocumarol sí pueden ser perjudiciales cuando se utilizan durante el embarazo. Estos medicamentos pueden llegar al feto a través de la

placenta y causar trastornos congénitos. Esto es valido especialmente durante los primeros tres meses del embarazo. Después el riesgo es mucho menor. La heparina y la heparina de bajo peso molecular (abreviado HBPM) no atraviesan la placenta y pueden utilizarse durante el embarazo.

Dos puntos a tener en cuenta:

- 1 Si usted cree poder estar embarazada al iniciar el tratamiento anticoagulante, informe inmediatamente a su médico de familia o especialista y al Servicio de Trombosis.
- 2 Si su médico le ha prescrito un tratamiento anticoagulante por un período de tiempo corto, es mejor no quedarse embarazada durante ese período. Debe usar entonces métodos anticonceptivos fiables. Su médico de familia puede asesorarle.

Deseo de embarazo

Si usted tiene trombosis y desea quedarse embarazada debe contactar en primer lugar con su médico de familia o especialista y el médico del Servicio de Trombosis. En estrecha colaboración con estos profesionales, usted podrá decidir sobre la mejor manera de proceder.

Si usted está embarazada, en principio debe dejar el uso de acenocumarol o fenprocumón. Por lo general, se le aconsejará el uso de HBPM (véase arriba) durante el embarazo, a no ser que su indicación para anticoagulación requiere el uso de otros medicamentos. Es importante discutir todo esto muy bien con su médico.

Cuando usted está tomando anticoagulantes es aconsejable evitar un embarazo no deseado o inesperado. Es importante consultar muy bien con su médico acerca de la anticoncepción y un posible embarazo.

¿Que hay que tener en cuenta?

Trombosis durante el embarazo

Si usted padece una trombosis durante el embarazo o si tiene que tomar anticoagulantes por algún otro motivo, consulte bien con su médico. Es importante que usted sepa bien qué medicación es necesaria en su caso específico. Los puntos antes descritos también son relevantes para usted.

Lactancia

Los anticoagulantes son secretados en la leche materna. Por lo tanto, al bebé se le administrará vitamina K en forma de gotas para contrarrestar el efecto de la anticoagulación.

Deporte

Ni la trombosis ni el tratamiento anticoagulante es un impedimento para la práctica deportiva. Para los adultos, así como los niños se aplica lo siguiente: evitar deportes que son susceptibles de lesiones y estar atentos a los golpes y caídas, especialmente cuando se trata de traumatismos craneales. Hay que tener en cuenta que las vacaciones activas (deportes) también pueden implicar mayores riesgos.

Tenga cuidado, y en caso de sangrados consulte a su médico de familia y el Servicio de Trombosis.

Vacaciones

Vacaciones en los Países Bajos y en el extranjero

Siempre informe a su Servicio de Trombosis sobre sus planes de vacaciones. Es recomendable hacer un control extra unos días antes de la salida. En el extranjero no siempre existen instituciones similares a los Servicios de Trombosis que tenemos en Holanda. Sin embargo la mayoría de los países cuentan con posibilidades de control en los hospitales o algún laboratorio. Asegúrese siempre de llevar el calendario de dosificación para tener la información correcta de su tratamiento. Antes de la salir pida a su Servicio de Trombosis la

“carta de vacaciones”. En algunos casos la carta está redactada en el idioma del país adonde viaja y si no en un lenguaje internacional común. Si procede, también informe a su guía turística sobre su situación. Gracias a la tecnología del fax y e-mail, es posible conseguir la dosificación de su propio Servicio de Trombosis según los resultados del laboratorio en el extranjero. Discuta esto con su Servicio de Trombosis antes de salir.

Si viaja en avión, se recomienda dividir su medicación anticoagulante entre la maleta y su equipaje de mano. Los anticoagulantes que se prescriben en los Países Bajos a lo mejor no están disponibles en el extranjero. Por eso es importante llevarse suficiente cantidad de comprimidos anticoagulantes. Si usted necesita vacunas, discútalas previamente con el médico de su Servicio de Trombosis. La mayoría de las inyecciones deben ser administradas bajo la piel. Para las inyecciones en el músculo (intramuscular), el tratamiento anticoagulante debe ser adaptado temporalmente para evitar hemorragias musculares graves.

Puntos de atención durante sus vacaciones

- 1** En su destino tenga en cuenta las diferencias horarias. Dependiendo de la diferencia horaria y la duración de su estancia en el extranjero, puede seguir el horario de la toma de sus medicamentos en Holanda, o consultar con su Servicio de Trombosis para ajustarlo.
- 2** Estancias de largo plazo por encima de 3.000 metros puede influir en el tratamiento.
- 3** La temperatura más alta en zonas cálidas pueden influir en el INR.
- 4** Las infecciones intestinales acompañadas de diarrea grave podrían tener una influencia en el INR. Si la diarrea dura más de 2 días, usted debe controlar su INR.
- 5** Si tiene hematomas, hemorragias nasales o algún sangrado inesperado, usted debe controlar su INR.

¿Qué hay que tener en cuenta durante sus vacaciones?

¿Cuándo le interesa controlarse y dosificarse uno mismo?

¿Cuales son las preguntas frecuentes y qué son las respuestas?

Trombosis y viajes

Con vuelos de larga distancia (más de 7 horas), así como viajes largos en coche o viajes en autobús, hay una posibilidad de que se impida el flujo de sangre. Esto resulta en un mayor riesgo de coagulación de la sangre. Por eso durante largos viajes en avión, coche o autobús es importante mover los pies, piernas y brazos lo suficiente. Cuando viaje, no lleve ropa demasiado apretada y quítese los zapatos si hace falta. Beba mucha agua y absténgase de beber alcohol y café.

Controlarse uno mismo con equipo de autocontrol

Si usted tiene que tomar anticoagulantes orales durante un largo período de tiempo, entonces puede, bajo ciertas condiciones, aprender a realizar este control usted mismo. Si usted está interesado en equipo de autocontrol, póngase en contacto con su Servicio de Trombosis. Allí se informará y se remitirá a un centro de formación en su región.

Respuestas a las preguntas más frecuentes

¿Puedo ir de vacaciones cuando tengo una trombosis?

Sí, consulte con su médico de familia en caso de una trombosis reciente.

Si ha sufrido una trombosis recientemente consulte a su médico con respecto a sus vacaciones. Puede ser necesaria una monitorización frecuente al comienzo de su tratamiento anticoagulante. Si ya está bajo control, discuta sus planes de vacaciones con el Servicio de Trombosis.

¿Puedo ir a cualquier Servicio de Trombosis para controlarme cuando estoy de vacaciones en Holanda? Sí.

En Holanda se puede controlar en cualquiera de los Servicios de Trombosis holandeses. Puede encontrar la dirección y el número de

teléfono de los Servicios de Trombosis en la región donde se encuentra en www.fnt.nl (“entrada pacientes”). En la función de búsqueda tiene la posibilidad de escribir el nombre del lugar donde se encuentre. El programa le mostrará el Servicio de Trombosis que cubre su zona.

¿Dónde puedo obtener información sobre las direcciones donde puedo controlarme en el extranjero? En su Servicio de Trombosis.

Casi todos los hospitales en el extranjero pueden medir su INR. Infórmese sobre las direcciones de los hospitales cercana a la zona de su destino. Algunas direcciones en Italia, Austria y España están disponibles a través de la página web de la Federación (www.fnt.nl). El laboratorio del hospital puede determinar su INR y usted puede informar a su Servicio de Trombosis. Ellos le darán consejo en cuanto a la dosis que debe tomar. Consulte este procedimiento en su Servicio de Trombosis y asegúrese aclarar las cosas bien.

¿Puedo viajar en avión cuando estoy bajo control de un Servicio de Trombosis? Si su tratamiento esta bien estabilizado usted puede viajar en avión, también cuando el vuelo sea más largo. Es importante tener permiso de su especialista para viajar.

Es de suma importancia que usted siga estrictamente las instrucciones del Servicio de Trombosis y de su especialista. También es importante beber bastante agua durante el vuelo. Absténgase de beber alcohol y café.

¿Puedo tomar el sol? ¿Cuánto tiempo?

Puede haber objeciones para tomar el sol durante mucho tiempo.

Con respecto a la trombosis en sí no hay objeciones. Pero sí puede ser que su indicación para el tratamiento anticoagulante no permita tomar el sol durante un largo período de tiempo. Consulte a su especialista sobre el tema.

¿Puede comer y beber de todo mientras estoy de vacaciones?

Siga su dieta normal tanto como sea posible.

En general, no es aconsejable cambiar demasiado el patrón normal de su dieta. Evite también grandes cantidades de alcohol.

¿Puedo ir a la sauna? Si su especialista no tiene objeciones, las visitas a la sauna están permitidas, pero no durante los dos primeros meses del tratamiento anticoagulante.

No se aconsejan visitas a la sauna durante los dos primeros meses después de sufrir una trombosis. Después de este período, no se conocen efectos negativos de las visitas a la sauna.

¿Puedo bucear? No.

El buceo no está permitido cuando se toman anticoagulantes. Incluso a una profundidad de 5 metros se corre el riesgo de hemorragias de los ojos y los oídos. Snorkel en la superficie y buceo hasta una profundidad máxima de 3 metros si están permitidos.

¿Cómo se gestionan las diferencias de altitud? Una larga estancia por encima de 3.000 metros necesita adaptación.

Las diferencias de altura, en general, no requieren adaptación especial. Si tiene la intención de permanecer por encima de 3.000 metros por un largo período de tiempo, el INR puede aumentar y un control adicional es recomendable (con la ayuda del equipo de autocontrol). Cuando se practica deportes de montaña, es importante estar atento al peligro de accidentes que conllevan un riesgo de sangrado.

¿Cómo se gestionan las diferencias de horario? Durante una estancia prolongada en una zona horaria diferente, un ajuste es recomendable.

Durante cortas estancias con diferencia horaria se recomienda seguir la prescripción del ritmo y los tiempos de administración que tendría

en Holanda. Durante una estancia prolongada en una zona horaria diferente es recomendable tomar los comprimidos a la hora habitual del día. La posibilidad de olvidar tomar los comprimidos se reduce así, ya que mantiene su ritmo diario habitual. Antes de salir solicite a su Servicio de Trombosis como cambiar la hora de administración de la dosis a una zona horaria diferente.

¿Qué debo hacer en caso de una infección intestinal?

Consulte a un médico cuanto antes.

Las infecciones intestinales pueden causar diarrea severa. En caso de diarrea, el INR se puede ver afectado muchísimo, de modo que el tratamiento de la diarrea es muy importante. También los medicamentos recetados pueden influir en el INR. Por lo tanto pida consejo médico cuanto antes e indíquelo al médico que está tomando anticoagulantes. Un control extra del INR es necesario.

¿Puedo practicar deportes como el esquí acuático y paracaidismo? No tome riesgos innecesarios.

Deportes con un mayor riesgo de lesiones aumentan la posibilidad de graves complicaciones de sangrado. Incluso pueden causar daños permanentes. Infórmese bien de los riesgos antes de practicar este tipo de deporte.

Todos los consejos importantes resumidos:

- 1 Siempre tome sus anticoagulantes según las instrucciones del calendario de dosificación y a un horario fijo.
- 2 Después de haber tomado su medicamento tache inmediatamente la dosis en el calendario para evitar errores.
- 3 Contacte cuanto antes con su Servicio de Trombosis si ha olvidado tomar sus pastillas.
- 4 Siempre mantenga su cita con el Servicio de Trombosis e infórmeles si está.
- 5 Siempre contacte con el Servicio de Trombosis cuando usted está

¿Cuáles son los consejos importantes?

enfermo (gripe, fiebre, diarrea), cuando usted tenga que someterse a una cirugía ambulatoria, o si hay que extraer dientes y/o molares.

- 6 Informe siempre a sus médicos y enfermeras de su situación en caso de alguna hospitalización inesperada. Informe que usted está siendo controlado por un Servicio de Trombosis y enseñe, si es posible, el calendario con la dosificación.
- 7 Informe siempre al Servicio de Trombosis de un ingreso hospitalario previsto.
- 8 Nunca tome por iniciativa propia cualquier otro medicamento. Esto también se aplica a los jarabes para la tos y los laxantes, y especialmente a la aspirina.
- 9 Si quiere tomar algo para fiebre o dolor, tome paracetamol solamente. Siempre consúltelo con su médico de familia e informe el Servicio de Trombosis.
- 10 Si su médico de cabecera, especialista u otro médico le receta nuevos medicamentos, infórmele siempre que usted también está tomando anticoagulantes.
- 11 Si se suspende alguno de sus medicamentos, siempre infórmele al Servicio de Trombosis.
- 12 Usted tendrá más posibilidades de tener hemorragias; esto es inherente al tratamiento. Si está preocupado o tiene alguna pregunta, no dude en llamar al Servicio de Trombosis.
- 13 Si su orina tiene color rojo o sus heces un color negro intenso, no dude y contacte inmediatamente a su médico de familia y su Servicio de Trombosis.
- 14 Come variado y limite su consumo de alcohol a un máximo de 1 o 2 bebidas al día.
- 15 Si usted está de dieta para reducir su peso, infórmele siempre al Servicio de Trombosis.
- 16 Informe su Servicio de Trombosis a tiempo si tiene planes de vacaciones.

Manténganos informados

El Servicio de Trombosis le informa y le acompaña. Para un tratamiento óptimo también es muy importante que se mantenga informado al Servicio de Trombosis de su situación personal, por ejemplo de los cambios en la prescripción de otros medicamentos, hospitalización, o efectos secundarios de los medicamentos.

Comunicar efectos secundarios

Otros medicamentos pueden influir en la eficacia de los anticoagulantes. En los Países Bajos hay un registro central donde se registran los efectos secundarios de los medicamentos, pero también las interacciones de los distintos medicamentos entre ellos. El Centro Holandés de Efectos Secundarios, el Lareb, es el punto nacional de presentación de los efectos secundarios de los medicamentos. El Lareb es capaz de monitorizar la seguridad de los medicamentos en Holanda debido a que se recogen todos los informes en una oficina central. Por eso es tan importante que se informe de la máxima cantidad posible de efectos secundarios. Como usuario de medicamentos usted puede informar de cualquier efecto secundario al Lareb a través de su página web. [Visita por ello **www.meldpuntbijwerkingen.nl**](http://www.meldpuntbijwerkingen.nl).

Por supuesto se tratará toda la información que usted envíe a Lareb de modo confidencial.

Privacidad

Todos los clientes del Servicio de Trombosis tienen el derecho a la intimidad. Hay una ley especial para garantizar que la información personal sea tratada con cuidado y que el cliente sea capaz de controlarlo: la Ley de Protección de Datos de Carácter Personal (en holandés: "Wet Bescherming Persoonsgegevens", también abreviado WBP). La información médica tiene que ser tratada confidencialmente. Esto significa que exclusivamente los médicos y el personal del Servicio de Trombosis pueden procesar estos datos y que no se distribuirá más allá de lo necesario. Todos los médicos y empleados

¿Cómo se registran los efectos secundarios?

del Servicio de Trombosis tienen la obligación de guardar la confidencialidad.

En caso de incidencias, como la aparición de hemorragias, su Servicio de Trombosis se pondrá en contacto con su médico de familia o especialista. Esto es necesario para averiguar si el incidente puede estar relacionado con el uso de anticoagulantes por vía oral y de que incidencia se trata. Si usted tiene alguna objeción contra esto, por favor infórmelo por escrito al médico de su Servicio de Trombosis.

Observaciones o quejas con respecto al tratamiento

Si usted tiene alguna observación o queja respecto a su tratamiento en el Servicio de Trombosis, coméntalas en primer lugar con los empleados involucrados. En caso de que usted no estuviera satisfecho con el resultado, puede contactar al supervisor del Servicio de Trombosis. Si al final, en su opinión, su reclamación no ha sido atendida lo suficiente, se puede poner en contacto con una comisión independiente de reclamaciones. Más información acerca del procedimiento de reclamaciones se encuentra disponible en su Servicio de Trombosis.

Federación de los Servicios holandeses de Trombosis

Holanda es pionera en el mundo en la investigación de la causa y el tratamiento de la trombosis. La Federación de Servicios holandeses de Trombosis se fundó en 1971 con el objetivo de mejorar la calidad del tratamiento anticoagulante, fomentar la investigación científica en el terreno de la trombosis y proteger los intereses de los Servicios de Trombosis en Holanda. Hay un total de 63 servicios asociados con la federación, 61 servicios en Holanda y 2 servicios en España (Torremolinos y Benidorm). **Para más información:** www.fnt.nl.

La Fundación Trombosis Holanda

Para financiar la investigación por las causas de la trombosis y su prevención en 1974 se fundó la Fundación Trombosis Holanda. Gracias a los esfuerzos científicos se han hecho muchos progresos en los últimos 30 años, pero no lo suficiente. A la Fundación Trombosis Holanda le gustaría conceder más subvenciones para la investigación científica que actualmente posible. ¿Le gustaría apoyar el trabajo de la Fundación Trombosis Holanda? Hágase donante entonces. Puede hacerlo ya a partir de € 10,00 al año. ¡Por supuesto donaciones mayores siempre serán bienvenidas!

También existen regímenes fiscales favorables para hacer donaciones, por ejemplo una donación en forma de renta vitalicia. Las donaciones se pueden descontar íntegramente de los impuestos si usted deja registrar ante notario que quiere donar cierta cantidad durante un período de cinco años. Los costes de tal acta de donación serán asumidos por la Fundación Trombosis Holanda.

Si quiere más información acerca de maneras de apoyar la Fundación Trombosis Holanda, por favor diríjase a la oficina de la Fundación Trombosis Holanda: +31 (0) 71 561 77 17 o consulte la página web www.trombosestichting.nl.

Si usted decide hacer una donación única a la Fundación Trombosis Holanda, se puede transferir la cantidad al número de cuenta de Postbank 30.20.30, indicando "donación única". Todos los donativos y donaciones serán más que bienvenidos y agradecidos.

La Fundación Trombosis Holanda depende completamente de donaciones y donativos para la financiación de investigación científica médica. La Fundación no recibe ninguna subvención gubernamental.

Todas las solicitudes de subvención para investigación científica son evaluadas por los miembros del Consejo Asesor Científico de la Fundación Trombosis Holanda por la importancia de la investigación, la relevancia de la investigación para los pacientes y la viabilidad del proyecto. Además, se hace una evaluación acerca de la relevancia social de la investigación.

La Fundación Trombosis Holanda está en posesión del sello de calidad del CBF (Oficina Central para la Recaudación de Fondos). Este sello de calidad garantiza la recaudación responsable de fondos y la adjudicación responsable de las ayudas financieras recaudadas.

Para más información: www.trombosetichting.nl

Quiero apoyar la investigación científica médica sobre la trombosis

Me registro como donante de la Fundación Trombosis Holanda con una donación anual de:

€ 10,- € 12,50 € 15,- otra cantidad de € _____

Para el pago, recibo un impreso de transferencia bancaria

Autorizo a la Fundación Trombosis Holanda a retirar la donación indicada una vez al año, para ser transferido el mes de _____

de mi cuenta bancaria: _____

Nota: Si usted por lo que sea no está de acuerdo con una transferencia como resultado de esta autorización tiene el derecho de revocarla dentro un plazo de 30 días a partir de fecha de la transferencia (póngase en contacto con su banco para ello). Cuando usted quiera puede retirar esta autorización sin especificar motivo alguno. Para ello una simple nota suya por escrito será suficiente. Al firmar, usted declara estar de acuerdo con las disposiciones aplicables relativas a las autorizaciones.

Nombre: _____ M/F

Fecha de nacimiento: _____

Dirección: _____

Código postal y ciudad: _____

Firma: _____

PF



El sello de calidad del CBF le garantiza la adquisición responsable de fondos y adjudicación responsable de los medios financieros adquiridos.

