

# **Cuidados básicos para pacientes anticoagulados**

Apreciado (a) Cuidador (a),  
a continuación encontrará  
orientaciones dadas por el  
servicio de Promoción y  
Prevención de la clínica Foscal  
para su cuidado en casa

# ¿Qué es la anticoagulación?

La anticoagulación es un tratamiento con medicamentos que ayudan a prevenir la formación de coágulos en la sangre, reduciendo el riesgo de enfermedades como trombosis, embolias o derrames cerebrales.



## Cuidados generales

- Tome el medicamento exactamente como lo indicó su médico.
- No suspenda el tratamiento por su cuenta.
- Evite automedicarse, dado que esto puede afectar el tratamiento.
- Asista a los controles y exámenes de laboratorio programados.





## Recomendaciones nutricionales

### — Alimentos recomendados:

- Frutas frescas variadas.
- Verduras cocidas o crudas (manteniendo las porciones habituales).
- Pescado, pollo, huevos y carnes magras.
- Legumbres, cereales integrales y frutos secos (en moderación).
- Agua en cantidad suficiente (6 a 8 vasos al día).

### — Evite o límite el consumo de:

- Alcohol en exceso.
- Suplementos o productos naturistas sin indicación médica.
- Grasas saturadas y comidas ultra procesadas.



**Nota:** Los alimentos que contienen vitamina K (Espinaca, acelga, brócoli, col rizada, repollo o lechuga) deben consumirse todos los días con moderación y en la misma cantidad en pacientes medicados con Warfarina, dado que los cambios bruscos en su consumo pueden alterar el efecto del medicamento. En caso de tener dudas consulte con su médico tratante.





## Actividad física

Realizar actividad física es seguro y beneficioso para el cuerpo, dado que mejora la circulación, fortalece el corazón y contribuye al bienestar general.

Sin embargo, las personas anticoaguladas deben evitar actividades que aumenten el riesgo de caídas o golpes.

### — Actividades recomendadas:

- Caminar diariamente.
- Nadar o realizar ejercicios acuáticos.
- Bicicleta estática o paseos en terreno plano.
- Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento suave.
- Duración sugerida: Al menos 30 minutos al día, 5 días por semana, según su capacidad física y con autorización médica.

### — Actividades que debe evitar:

- Deportes de contacto (fútbol, artes marciales, básquetbol).
- Levantamiento de pesas, salvo que sean indicadas por su médico tratante.
- Actividades con alto riesgo de caídas (escalada, patinaje, etc.).





## Signos de alarma

Si presenta **uno o más de estos síntomas** acuda de inmediato a urgencias:

- Sangrado por la nariz o las encías.
- Presencia de sangre en la orina o en heces.
- Vómito con sangre o aspecto de café molido.
- Moretones grandes que aparecen sin causas aparentes.
- Mareo, debilidad extrema o desmayo.
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Dolor, hinchazón o calor en piernas.



Para mayor  
información  
comuníquese con  
**el personal de  
salud del servicio:**

**FOSCAL**

**607 700 8000**

**Por favor, haga**

**clic aquí**

para evaluar su rendimiento



**Escanee o haga clic para encontrar  
el contenido educativo**

[https://edufoscal.com/pacientesy  
comunidad/pacientesPyPF.html](https://edufoscal.com/pacientesycomunidad/pacientesPyPF.html)

Escanee o haga clic aquí **para  
comprobar lo aprendido**

