

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



## ETIQUETA DEL PACIENTE

## DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: 6D  
HOSPITAL GENERAL.

TLF: 968369572

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## PACIENTE EN TRATAMIENTO CON SINTROM

Este documento tiene como **OBJETIVO** proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

El objetivo del tratamiento con sintrom es la prevención de las trombosis y de las embolias. Un trombo es un coágulo dentro del sistema circulatorio. Se dice que se produce una embolia cuando un fragmento de ese coágulo se desprende y provoca el taponamiento brusco de alguna vena o arteria.

Los pacientes que se benefician de este tratamiento preventivo son:

- Los que ya han tenido una trombosis o embolia y corren peligro de que se repita.
- Los que sin tener trombosis ni embolias previas, padecen enfermedades o están en situaciones que son de alto riesgo de tenerlas.

Este tratamiento es preventivo y no curativo. La anticoagulación no le va a solucionar ningún problema de salud que usted ya tenga. Su médico, le prescribirá el tratamiento específico para esas enfermedades si usted precisara de forma añadida al anticoagulante.

La duración es muy variable dependiendo de cuál sea la causa que lo motive y de las circunstancias de cada paciente. Puede ser un tratamiento crónico indefinido en la gran mayoría de los pacientes.

## HÁBITOS, TRATAMIENTO, ENFERMEDADES ANTERIORES

PATRÓN PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- Limitar el consumo diario de alcohol. Los excesos en la cantidad o la toma de bebidas alcohólicas más fuertes pueden llegar a hacer imposible el control del tratamiento.
- **DEJAR DE FUMAR TOTALMENTE Y PARA SIEMPRE**, importante factor de riesgo cardiovascular.
- Tomar Sintrom siempre a la misma hora. En caso de olvidar una dosis tomar solamente la dosis programada en la siguiente. Si a lo largo del día se da cuenta de que ha tomado una dosis inferior a la que le correspondía puede corregirlo tomando la

cantidad que le falta.

- Si tomó una cantidad ligeramente superior a la que le correspondía puede compensarlo al día siguiente disminuyendo la dosis en la misma medida del exceso que tomó hoy.

- Si le tocaba descansar y no lo hizo, descanse al día siguiente.

- Acudir a las citas programadas para hacerse los controles de sangre y aportar la pauta previa. Es necesario realizar controles periódicos de análisis de sangre para controlar la anticoagulación adecuada y si no es así ser ajustada la dosis por su médico de cabecera.

- **Debe avisar de las modificaciones y/o posibles errores cometidos especialmente si fueron en los días anteriores al análisis de control, pues es posible que el resultado salga alterado y el hematólogo haga cambios en su medicación que usted no precisa.**

- Comprobar la medicación una semana antes para no quedarse nunca sin ella.

- EVITAR AUTOMEDICARSE y ADVERTIR SIEMPRE a cualquier médico que le atienda que usted toma medicación anticoagulante para que se le receten medicamentos que interfieran lo menos posible con este tratamiento. Especial cuidado con Aspirina y AINES, sin estricta prescripción médica.

- VACUNAS E INYECCIONES: Puede ponerse vacunas e inyecciones subcutáneas (debajo de la piel). Las inyecciones intramusculares deben evitarse ya que pueden dar lugar a hemorragias muy importantes a veces con graves repercusiones.

- Utilizar cepillos de dientes con cerdas suaves.

- Informar a todos los médicos (dentistas, ginecólogos, etc.) sobre tu tratamiento con Sintrom. En caso de extracción dentaria o intervención quirúrgica comunicar a su médico para retirada del Sintrom si procede. Si además, presenta riesgo moderado o alto de endocarditis bacteriana deberá hacer la profilaxis antibiótica que le indique su dentista.

- Después de la extracción se aplicará en la zona el contenido de una ampolla de 500 mg de ácido tranexámico (Amchafibrim®). A continuación usted mismo comprimirá la zona con una gasa empapada en otra ampolla del mismo producto durante unos 20 minutos.

- Durante dos días realizará, cada 6 a 8 horas enjuagues de 2 ó 3 minutos (sin tragar) con el contenido de una ampolla de Amchafibrim®. Después de enjuagar no debe ingerir líquidos ni comida durante una hora.

- Las pastillas deben llevarse en un envase no expuesto al sol. A los seis meses cambiar por una caja nueva. Importante no dejar de tomarlo, bajo ningún concepto, SALVO PRESCRIPCIÓN MÉDICA.

- Notificar al médico si fiebre de más de 24 horas.

- LLEVAR SIEMPRE UNA TARJETA DE IDENTIFICACIÓN CON EL NOMBRE DEL MEDICAMENTO.

- **Acudir a las revisiones, siempre con una copia del informe de alta.**

- SI HIPERTENSIÓN ARTERIAL: Control de Tensión Arterial DIARIA. Anotarla y llevarla al médico cuando esté citado. Los valores normales: Máxima entre 12-13 / Mínima entre 7-8. Si no está dentro de los valores normales pida cita a su médico.

- CONTROL DE ANALÍTICA: 2 veces al año, siempre con Glucemia basal, Colesterol total, HDL-Colesterol, LDL-Colesterol, Ácido úrico y Hemoglobina

glicosilada.

Glucemia basal: 80-110 mg/dl.

Colesterol: Menor de 200 mg/dl.

Colesterol HDL: Superior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.

Colesterol LDL: Entre 40-70 mg/dl.

Ácido úrico: Menor de 6mg/dl.

Hemoglobina glicosilada: Menor del 6%.

## DIETA Y HERIDAS

### PATRÓN METABOLICO-NUTRICIONAL.

**DIETA:** Reducir la ingesta de sal. Seguir una dieta baja en colesterol y grasas saturadas.

- Debe comer de todo de forma variada y equilibrada. Los únicos alimentos prohibidos son los que se le hayan restringido por otras causas como pueden ser las dietas por tensión alta, colesterol o diabetes.
- No tomar regularmente alimentos enlatados o precocinados.
- Se desaconseja el consumo de preparados de herboristería o suplementos vitamínicos ya que algunos interfieren de forma importante con la medicación anticoagulante.

**PESO:** Control semanal del peso. TA de un obeso disminuirá a medida que adelgace.

- Peso ideal: Altura – 1 metro.

**HERIDAS:** Si se produce una herida importante, con pérdida de sangre, debe comprimir la herida de forma intensa y continuada, será suficiente para cortar la hemorragia.

- En caso de heridas más importantes que necesiten puntos de sutura, sucias (que precisen limpieza y vacunación), o que no dejen de sangrar debe acudir al Servicio de Urgencias más próximo.
- Si después de un golpe, aparece un hinchazón importante podría tratarse de un hematoma interno por lo que debe acudir al Servicio de Urgencias para ser valorado por un médico y controlar el nivel de anticoagulación.

### PATRÓN ELIMINACIÓN.

- Controlar orina y deposiciones a diario (si orina rosada o deposiciones negras avisar al médico).
- La medicación se absorbe por el aparato digestivo. Si la vomita inmediatamente después de tomarla, no le va a hacer efecto, por lo que tendrá que repetir la toma. En caso de diarrea, deberá hacer una dieta líquida astringente. Si persiste más de dos días, además, deberá realizar un control, ya que es posible que necesite un ajuste en el tratamiento.
- Si sangra de forma poco importante por la nariz o encías o tiene una menstruación más abundante de lo habitual o le salen pequeños hematomas en la piel comuníquelo en el próximo control.
- Si tiene una hemorragia en la parte blanca del ojo, por alarmante que parezca, no reviste gravedad. No obstante comuníquelo también en el siguiente control. Vigile su

tensión arterial ya que en ocasiones es la causa.

- Si tiene un muy pequeño sangrado por la orina o esputos con sangre comuníquelo y solicite que se le adelante el control.
- Pequeñas cantidades de sangre roja con las heces suelen deberse a hemorroides. No obstante comuníquelo cuando vaya al control ya que puede haber otras causas.

### RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA

PATRÓN ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Evitar deportes violentos, traumáticos o accidentes, que puedan ocasionar hematomas y/o heridas. Vigilar y tratar estos si aparecieran.
- Si viaja, debe llevar consigo la cartilla de dosificación y, en caso de ir al extranjero, medicación suficiente para todo el viaje, averiguando, a ser posible antes de iniciar el viaje, el centro de control más próximo al sitio al que usted va a ir por si le coincidiera realizar el control durante ese tiempo o si tuviera alguna incidencia.
- En todos los países desarrollados existen centros donde se realiza el control mediante procedimientos muy similares o iguales a los que usted está habituado.

### RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO

PATRÓN DESCANSO-SUEÑO.

- Después de la comida y la cena, no haga ejercicio físico, descanse 1 hora en el sillón.
- Descanso nocturno de 8 horas.

### DOLOR

PATRÓN COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- Notificar siempre al médico la aparición de dolor en el pecho.
- Si necesita un analgésico de forma ocasional puede tomar los que están compuestos por PARACETAMOL.

### ¿CÓMO SE SIENTE?

PATRÓN AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

### FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL

PATRÓN ROL-RELACIONES.

PATRÓN SEXUALIDAD-REPRODUCCIÓN.

- Pasadas unas semanas y después de consultar con su médico podrá reanudar sus relaciones sexuales.
- Durante el embarazo y especialmente en el primer trimestre y el último mes, este tratamiento puede provocar malformaciones fetales y hemorragias en el recién nacido por lo que si el tratamiento anticoagulante es temporal, lo razonable es que postponga el embarazo hasta haberlo terminado.
- Si su tratamiento es indefinido, consulte antes de quedarse embarazada al hematólogo encargado de su control, para que valore su riesgo junto con los otros especialistas que la atienden la posibilidad de administrarle un tratamiento alternativo para ese periodo.
- Si tiene una falta en la menstruación y existe la posibilidad de embarazo debe hacer una prueba y en caso de ser positiva comunicarlo inmediatamente al centro donde le controlan.

### ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRÓN ADAPTACIÓN-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

- REDUCIR EL ESTRÉS.

### VALORES Y CREENCIAS

PATRÓN VALORES-CREENCIAS.

## SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

Notificar al médico si:

- Manchas en la piel.
- Diarrea, vómitos y fiebre de más de 24 horas.
- Si fiebre de más de 24 horas.
- Sangrado sin motivo o aparecen hematomas sin sufrir golpes y son numerosos.
- Cualquier sangrado que no pueda controlarse con las medidas relacionadas anteriormente.
- Sangrados importantes son motivo de acudir al Servicio de Urgencias.
- Si presenta dificultad para hablar, pérdida de fuerza o sensibilidad en alguna parte del cuerpo, fuerte dolor de cabeza de comienzo rápido, sobre todo si recibió un golpe en la cabeza previamente.
- Heces negras y no está tomando ningún preparado con hierro.