

# ACTIVIDAD FORMATIVA, RELACIONAR LOS NIVELES INR\* Y LA DIETA

C. Luna López, L. Moreno Isuar, MaJ Luna Lopez,  
CAP Baix Ebre

## Introducción

La educación sanitaria es una parte muy importante que favorece el mejor control de los pacientes con tratamiento anticoagulante y fármacos antivitaminas K.

El contenido en vitamina K en la dieta del paciente puede interferir en la eficacia del tratamiento tanto por exceso como por defecto.

La dificultad de mantener el INR (Ratio Internacional Normalizado) óptimo en pacientes tratados con anticoagulantes orales, acenocumarol o aldocumar, radica en los cambios de los estilos de vida y en procesos oportunistas que pueden alterar este buen control.

## Objetivos

### Objetivo general:

- Realizar una acción formativa grupal para pacientes que toman medicación anticoagulante oral

### Objetivos específicos:

- Describir qué son los anticoagulantes orales
- Identificar la importancia de mantener los niveles adecuados de INR.
- Relacionar los niveles de INR y la dieta.

## Material y métodos

- Revisión bibliográfica: creación de una guía informativa en la que detallamos todos aquellos factores dietéticos y hábitos que interactúan con el tratamiento anticoagulante oral.
- Programar una actividad una vez a la semana durante un mes para la formación en grupo.
- Método de formación con PowerPoint.
- Buscar aula de formación.
- Crear dípticos educativos como soporte

## Resultado

- Hemos hecho una búsqueda bibliográfica.
- Hemos creado una acción formativa.
- Hemos elaborado dípticos informativos como material de soporte.
- Hemos buscado un espacio físico donde se impartirá la formación.

## Conclusiones

Pensamos que, a través de la educación sanitaria, el paciente que toma sintrom puede conseguir una mejora en la adhesión al tratamiento y unos correctos hábitos saludables que ayudan a disminuir los efectos adversos y los ingresos hospitalarios. Pensamos que el manejo efectivo de la dieta en esta población que toma anticoagulante oral puede mejorar el mantenimiento de los niveles de INR y mejorar su calidad de vida, pudiendo evitar complicaciones importantes como isquemia y hemorragias.

\*INR (Ratio Internacional Normalizado)

### Palabras clave

Sintrom, dieta, educación

### Bibliografía

Guías clínicas 2008 (consultat 22/09/2016) disponible en <http://fisterra.com/guias2/tao.asp2>.