

# RECOMENDACIONES PARA EL TRATAMIENTO CON HEPARINAS DE BAJO PESO MOLECULAR (HBPM)

La heparina de bajo peso molecular se administra mediante inyección por vía subcutánea, normalmente una vez al día.

La heparina apenas presenta interacciones con otros medicamentos y tampoco interacciona con los alimentos por lo que no es necesario ajustar la dosis.

Si tiene que acudir a un centro sanitario para consulta o intervención (cirugía, dentista, podólogo), no olvide informar siempre de que está siguiendo un tratamiento con heparina. No hay que olvidar que es un anticoagulante y favorece la aparición de hemorragias.

## CÓMO INYECTARSE LA HEPARINA

Usted puede administrarse la heparina de la misma manera que lo hacen con la insulina las personas que padecen diabetes. El medicamento viene ya cargado en una jeringuilla, preparado para su administración. Se inyecta mediante una aguja muy pequeña. Es fácil. No obstante, la enfermera le enseñará cómo ponérsela correctamente. Siga estos consejos:

- En primer lugar, prepare el material que vaya a necesitar.
- Lávese las manos.
- Extraiga del envase la jeringa de heparina precargada.
- No purgar, es decir, no eliminar la burbuja de aire que aparece en la jeringa.
- Permanezca sentado/a y con la espalda ligeramente recostada.
- El lugar de inyección habitual es el abdomen. La piel debe estar limpia. En cada inyección debe ir cambiando de lado.  
Si no se la puede poner en el abdomen, por cirugía reciente o por embarazo de muchas semanas, se la puede inyectar en la cara superior externa del brazo o en la parte anterior del muslo. Es lo mismo, pero duele y escuece un poco más.
- Cada inyección debe estar separada por unos dos dedos entre sí.
- No debe ponerse la inyección en una zona enrojecida, cerca de un lunar o cicatriz o zona endurecida.
- Tome un pliegue de la piel con los dedos pulgar e índice. Sin soltar el pliegue, introduzca la aguja verticalmente, en toda su longitud, a través del pliegue cutáneo.
- Introduzca la medicación lentamente presionando el émbolo. Cuando haya finalizado, espere unos segundos.
- Extraiga la aguja recta y rápidamente. Después, suelte el pliegue de piel.
- Si la zona del pinchazo sangra, haga un poco de presión en el lugar de la inyección con una gasa o algodón pero sin frotar porque puede producir hematomas o irritación local.
- Ponga el capuchón a la jeringa y deposítela en un recipiente seguro, puede servir una botella de plástico con su tapón. Tire la botella a la basura.