

Plan de alimentación para tratamiento con warfarina

¿Qué es la warfarina?

La warfarina es un tipo de medicamento llamado **anticoagulante**. Estos medicamentos ayudan a prevenir los coágulos de sangre. Generalmente, se recetan para el tratamiento de ciertas enfermedades cardíacas, pulmonares y de los vasos sanguíneos porque pueden ayudar a prevenir los ataques al corazón y los accidentes cerebrovasculares. Puede que ya conozca la warfarina por sus nombres comerciales, “Coumadin” o “Jantoven”.

¿Qué es un plan de alimentación para el tratamiento con warfarina?

La vitamina K se encuentra en muchos alimentos y contribuye a la correcta formación de coágulos de sangre. Pero, puede cambiar la manera en que actúa la warfarina. **Si toma warfarina, debe ser constante en la cantidad de vitamina K que consume de una semana a otra.** Esto le ayuda a asegurarse de que la dosis de warfarina esté funcionando bien en su cuerpo y que no corre riesgos de sufrir sangrados o de que se formen coágulos en la sangre.

¿Cómo funciona?

- 1 En el reverso de este folleto se incluye una lista de los alimentos con alto contenido de vitamina K. **Su “plan” es ser constante en la manera en que consume estos alimentos.** La mayoría de los vegetales de hojas verde oscuro tienen alto contenido de vitamina K. Pero también lo son otros alimentos y aceites. Usted no puede consumir “demasiadas” o “muy pocas” fuentes naturales de vitamina K. De hecho, debería continuar consumiendo alimentos con alto contenido de vitamina K de manera constante durante el transcurso de cada semana. Por ejemplo, si estaba comiendo 4 ensaladas a la semana antes de comenzar con la warfarina, debería continuar consumiendo 4 ensaladas a la semana durante el tiempo que tome la warfarina.
- 2 **Evite el alcohol.** El alcohol cambia la manera en que actúa la warfarina, lo que dificulta el control de la dosis de warfarina. Si usted bebe y no quiere dejar de hacerlo, sea consistente en su consumo diario de alcohol. Por ejemplo, 1 trago por día en el caso de las mujeres y 1 o 2 por día para los hombres.



¿Qué necesito hacer ahora?

- 1 Haga una lista de los alimentos que consume comúnmente y anote con qué frecuencia los consume.
- 2 Converse con su nutricionista para determinar un plan de alimentación que funcione para sus horarios y su presupuesto familiar.
- 3 Siga su plan de alimentación y haga los ajustes necesarios con su nutricionista.
- 4 Solicite que le hagan una medición del INR (por sus siglas en inglés) con la frecuencia que su médico recomiende para asegurarse de estar recibiendo la dosis correcta de warfarina.

Mi cita de seguimiento





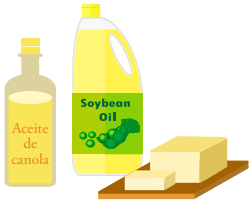

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Médico: _____

3 Evite ciertos suplementos y productos a base de hierbas. Estos incluyen:

- **Los tés a base de hierbas que contienen cumarina**, como la manzanilla, frijol tonka, trébol dulce o meliloto, o asperilla dulce.
- **Los suplementos herbales**, tales como dashen, dong quai, trébol rojo, equinácea, ginseng, ginkgo biloba y matricaria.
- **Los suplementos**, como el aceite de pescado, el aceite de nuez, las semillas de lino, el aceite de ajo, el jengibre, las pastillas de extracto de cebolla, la vitamina C o E (en cantidades mayores que la ración alimenticia recomendada), la coenzima Q-10, la glucosamina y la alfalfa, **a menos que su médico apruebe su uso específicamente.** **Nota:** En las comidas o los aderezos, está bien si usa aceite de pescado, ajo, cebolla, jengibre y las vitaminas C y E.

Grupo de alimentos	Ricos en vitamina K: mantenga un consumo constante de los mismos
Leche y productos lácteos 	Leche de soya
Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras de hojas verde oscuro: acelga, col rizada, espinaca, lechuga (redonda, crespada, repollada, de hoja roja), perejil, berro, hojas de remolacha, berzas, hojas de mostaza, y hojas de nabo • Brócoli y coliflor
Frutas y jugo de fruta 	*Ninguno es rico en vitamina K. Probablemente su médico le indique evitar la bebida de jugo de toronja mientras está tomando Coumadin (las indicaciones de los médicos varían)
Granos	*Ninguno es rico en vitamina K.
Carnes y sustitutos de la carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado (de res, cerdo y pollo) y paté de hígado • Corazón de res • Soya
Grasas y aceites 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de canola • Aceite de soya • Sustitutos grasos (como Olestra) • Margarina, mayonesa y aderezos para ensalada hechos con aceite de canola o de soya
Dulces y postres	*Ninguno es rico en vitamina K
Otros: té, hierbas, suplementos 	<p>Consulte a su médico antes de tomar cualquier hierba o suplemento. Esto incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Té verde, té negro • hojas de té • algas marinas (a menudo se usan en el sushi) • Alfalfa

*Las frutas, los jugos de fruta, los granos, los dulces y los postres tienen BAJO contenido de vitamina K y no afectan el efecto de la warfarina.

¿Dónde puedo obtener más información?

Un nutricionista de Intermountain puede responder a sus preguntas sobre este plan de alimentación. Si tiene preguntas sobre su medicamento o síntomas, consulte a su médico. Para localizar un nutricionista de Intermountain, visite intermountainhealthcare.org.