

# 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
<b>Leche y productos lácteos</b> 	Leche de soya
<b>Verduras</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Brócoli y coliflor</li> </ul>
<b>Frutas y jugo de fruta</b> 	*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)
<b>Granos</b>	*Ninguno es rico en vitamina K.
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hígado (de res, cerdo y pollo) y paté de hígado</li> <li>• Corazón de res</li> <li>• Soya</li> </ul>
<b>Grasas y aceites</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de canola</li> <li>• Aceite de soya</li> <li>• Sustitutos grasos (como Olestra)</li> <li>• Margarina, mayonesa y aderezos para ensalada hechos con aceite de canola o de soya</li> </ul>
<b>Dulces y postres</b>	*Ninguno es rico en vitamina K
<b>Otros: té, hierbas, suplementos</b> 	<p>Consulte a su médico antes de tomar cualquier hierba o suplemento. Esto incluye:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Té verde, té negro</li> <li>• hojas de té</li> <li>• algas marinas (a menudo se usan en el sushi)</li> <li>• Alfalfa</li> </ul>

\*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](http://intermountainhealthcare.org).