

Terapia de anticoagulación con warfarina: *qué necesita saber y hacer*

¿Qué es la warfarina y por qué la necesito?

La warfarina es un tipo de medicamento llamado **anticoagulante**. Estos medicamentos sirven para tratar y prevenir los coágulos de sangre. Por lo general, se recetan para el tratamiento de ciertas enfermedades del corazón, de los pulmones y de los vasos sanguíneos, porque pueden ayudar a prevenir los accidentes cerebrovasculares y los coágulos de sangre. Puede que ya conozca la warfarina por sus nombres comerciales, “Coumadin” o “Jantoven”.

¿Cómo funciona la warfarina?

La warfarina y otros anticoagulantes a veces se conocen como “adelgazantes de la sangre”, pero en realidad no adelgazan la sangre. Ellos tampoco deshacen los coágulos existentes. La warfarina evita la formación de coágulos y ayuda a evitar que los que existen se vuelvan más grandes.

La warfarina funciona bloqueando la acción de la vitamina K. Su cuerpo necesita la vitamina K para crear **factores de coagulación de sangre**. Los factores de coagulación de sangre son proteínas que ayudan a controlar el sangrado.

Bloquear alguno de estos factores puede prevenir los coágulos de sangre, pero si se bloquean demasiados factores de coagulación, puede aumentar su riesgo de sangrado. Por eso es importante encontrar el equilibrio justo y es la razón por la cual debe hacer todas las pruebas de sangre de seguimiento.

Encontrar el equilibrio apropiado con la warfarina puede ser difícil. Esa es la razón por la cual ciertas cosas como la alimentación, las bebidas, otros medicamentos, las enfermedades y el estrés pueden afectar la forma en que su cuerpo responde a ella. **Deberá trabajar de cerca con su proveedor de atención médica para controlar su terapia con warfarina.**

¿Cómo y cuándo tomo la warfarina?

La warfarina se toma una vez al día. **Siga siempre las instrucciones específicas de su proveedor de atención médica.**

- **La dosis que debe tomar:** por lo general, la warfarina se receta como una dosis semanal. Su proveedor de atención médica le dirá exactamente cuánto tomar cada día. Los 7 días se agregarán para sumar la dosis semanal correcta. Por ejemplo, su proveedor de atención médica le puede decir que tome media píldora el domingo, el martes, el jueves y el sábado, pero le puede pedir que tome una píldora completo los días lunes, miércoles y viernes.
- **Cuándo debe tomar su dosis:** debe tomar su warfarina a la misma hora cada día. Muchos proveedores de atención médica prefieren que la tome en la noche. De esta manera, si sus pruebas de sangre periódicas le dicen que necesita un cambio en la dosis, se le puede informar acerca del cambio antes de tomar la dosis de la noche.
- **Qué hacer si se le olvida una dosis:** si se olvida de tomar su warfarina, tómela apenas se acuerde. Si ya es la hora de su siguiente dosis, haga una de las siguientes cosas:
 - Tome ambas dosis
 - O**
 - Omita la dosis que faltó y tome solo la dosis actualSi su proveedor de atención médica no ha especificado una de las anteriores, llame para pedir instrucciones. **Nunca compense más de una dosis perdida.** Tome nota de la dosis perdida en su hoja de seguimiento de dosis junto con la acción que tomó. Cuénteselo a su proveedor de atención médica en su siguiente consulta.



50280

¿Qué exámenes de seguimiento necesitaré?

Mientras esté tomando warfarina, periódicamente deberá hacerse **pruebas de sangre de PT/INR**. La prueba de PT/INR mide el efecto anticoagulante de la warfarina. Esto le ayuda a su proveedor de atención médica a saber si está tomando o no la cantidad correcta de warfarina.

- **¿Qué significa PT/INR?** PT se refiere a **el tiempo de protrombina (prothrombin time)**, que algunas veces se abrevia como **pro-tiempo**. Este es el tiempo que le toma a la sangre coagularse. **INR** se refiere a “proporción normalizada internacional” (International Normalized Ratio), que es un cálculo estandarizado que se basa en su PT.
- **¿Con qué frecuencia me debo hacer las pruebas?** Cuando empiece la terapia anticoagulante, o cuando cambie la dosis, puede requerir una prueba de PT/INR cada pocos días o cada una o dos semanas. Una vez que sus valores de PT /INR se estabilizan, puede no requerir pruebas tan frecuentes. Su proveedor de atención médica se lo hará saber.
- **¿Qué es un buen control de warfarina?** Su proveedor de atención médica revisará qué tan a menudo se encuentra el INR en el rango deseado. Cuanto más alto es el porcentaje, mejor. Esto se llama “tiempo en el rango terapéutico”. Cien por ciento es perfecto, y más de 75 por ciento es lo deseable.

Consejos de dosificación

- **Use un PASTILLERO:** utilizar un pastillero es una buena forma de hacer un seguimiento de su dosis diaria, y de acordarse de tomar su medicamento todos los días. Al principio de cada semana, llene su pastillero con la dosis correcta para cada día de la semana.
- **Use una tabla de dosificación diaria,** como la que se muestra a continuación, para hacer un seguimiento de las indicaciones de dosificación y cualquier cambio según las pruebas de sangre. Tome nota en la tabla de seguimiento de cualquier dosis que no haya tomado, junto con la acción que llevó a cabo. Informe de esto a su proveedor de atención médica en su próxima consulta.



¿Qué pasa con las citas de seguimiento?

Asegúrese de cumplir con **TODAS** sus citas para pruebas de sangre y consultas de seguimiento. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica por lo menos una vez al año para asegurarse de que la warfarina está funcionando, y para determinar si es la mejor elección de anticoagulante para sus necesidades de salud. Junto con su proveedor de atención médica deberá asegurarse de estar recibiendo el mayor beneficio de su anticoagulante.

Mi cita de seguimiento

Date/Time: _____

Place: _____

Doctor: _____

Tabla de dosificación diaria de muestra

Fecha	Potencia y color de la pastilla	Dosis semanal	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
6/17 a 6/24	2 mg de lavanda	10 mg	1 pastilla	$\frac{1}{2}$ pastilla	1 pastilla	$\frac{1}{2}$ pastilla	1 pastilla	$\frac{1}{2}$ pastilla	$\frac{1}{2}$ pastilla

¿Qué más debo saber acerca de tomar warfarina?

Muchos factores pueden afectar la acción de su anticoagulante. Es importante ser consciente de estos factores y acatar cuidadosamente las indicaciones de su proveedor de atención médica.



Alimentos y bebidas

Vitamina K

Sea **consistente** en la cantidad de alimentos ricos en vitamina K que come. No puede comer “demasiadas” o “muchas” fuentes naturales de vitamina K. Coma alimentos ricos en vitamina K en forma consistente a lo largo de cada semana. Por ejemplo, si estaba comiendo 4 ensaladas a la semana antes de empezar a tomar la warfarina, debe continuar comiendo 4 ensaladas a la semana mientras esté tomando la warfarina.

Esto hace más fácil que su proveedor de atención médica ajuste su dosis de warfarina a su ingesta de vitamina K. A continuación se encuentran algunos alimentos ricos en vitamina K:

- La mayoría de los vegetales de hojas verdes, que incluyen lechuga de hoja verde oscura, espinaca, col, perejil y col rizada
- Coles de bruselas
- Repollo
- Aguacate
- Espárrago
- Brócoli y coliflor
- Pepinos (sin pelar)
- Guisantes verdes
- Aceite de soya y de canola
- Leche de soya
- Hígado, salchicha de hígado y corazón de res

Alcohol

Evite el alcohol. Beber alcohol le puede afectar sus niveles de PT/INR, lo que hace difícil controlar su dosis de warfarina. Si usted bebe y no quiere dejar de hacerlo, sea consistentemente moderado en su ingesta de alcohol.

Jugo de toronja

Es posible que su proveedor de atención médica le diga que evite tomar jugo de toronja cuando esté tomando warfarina.



Interacciones entre medicamentos

Hablar con sus proveedores de atención médica

Muchos medicamentos pueden afectar la forma en que funciona la warfarina. Cuénteles a sus proveedores de atención médica acerca de **TODOS** los medicamentos que está tomando. **Es especialmente importante que les diga que está tomando warfarina.** Su proveedor de atención médica necesita saber esto antes de recetar cualquier medicamento nuevo.

Medicamentos que debe vigilar

Llame a su proveedor de atención médica o su clínica de anticoagulación si usted inicia, suspende o cambia la dosis de cualquiera de estos medicamentos:

- Antibióticos (si le recetan un ciclo de 3 días o más)
- Antidepresivos
- Amiodarona (Pacerone o Cordarone)
- Medicamentos para el colesterol
- Interferón
- Fluconazol (Diflucan)
- Esteroides
- Multivitamínicos

Alivio del dolor

Evite la aspirina, el ibuprofeno (Advil, Motrin) o el naproxeno (Aleve), a menos que sean recetados por su proveedor de atención médica. Está bien tomar acetaminofeno (Tylenol), pero limite su ingesta diaria a 2000 mg o menos (6 píldoras regulares o 4 de concentración extra o menos).

Suplementos herbarios

No tome ningún suplemento herbario sin confirmar antes con su proveedor de atención médica.



Enfermedad, estrés y otros factores

Enfermedad y estrés

Tanto las enfermedades como el estrés pueden afectar la forma en que funciona la warfarina. Si ha estado enfermo u hospitalizado, o ha tenido más estrés de lo normal, hable con su proveedor de atención médica. Puede ser necesario que se le hagan más pruebas de sangre para ayudar a ajustar la dosis de warfarina durante este tiempo.

Actividades de alto riesgo

Consulte con su proveedor de atención médica antes de hacer cualquier actividad donde tenga riesgo de lesionarse. Esto incluye deportes de contacto o deportes extremos, trabajos con escalera o cerca de herramientas afiladas, etc. Cuando esté tomando warfarina, una lesión podría causar un sangrado grave.

Embarazo

No tome warfarina si está embarazada o planea estarlo. La warfarina podría causar malformaciones congénitas. Utilice un anticonceptivo si hay algún riesgo de que pueda quedar embarazada cuando esté tomando warfarina. Si queda embarazada mientras está tomando warfarina, **llame a su proveedor de atención médica inmediatamente.**

Cirugía y procedimientos dentales

Algunas veces es necesario suspender la warfarina antes de una cirugía. Sin embargo, usualmente no es necesario suspenderla antes de un procedimiento dental. Asegúrese de contactar a su proveedor de atención médica que está a cargo de su terapia con warfarina, al menos 2 semanas antes de que se programe cualquier procedimiento.

Llame a su médico o a la clínica de anticoagulación en cualquiera de las siguientes situaciones:

- Si empieza, suspende o cambia la dosis de cualquier medicamento enumerado en la página anterior.
- Si se le ha dicho que suspenda la warfarina antes de un procedimiento quirúrgico o dental. Trate de llamar por lo menos 2 semanas antes de que el procedimiento sea programado. Su proveedor de atención médica puede necesitar darle un medicamento diferente de la warfarina antes y después del procedimiento.
- Si ha estado muy enfermo u hospitalizado. Su proveedor de atención médica puede ayudar a estar seguro de que su dosis actual se ajusta a las circunstancias actuales
- Si nota cualquiera de las siguientes señales de aumento del sangrado:
 - Hematomas (moretones) que aparecen en mayor cantidad que lo habitual o de lo que esperaría
 - Sangrado normal por la nariz o las encías
 - Orina rosada, roja o marrón oscuro
 - Sangrado menor o sangrado rojo brillante en las evacuaciones
 - Aumento de sangrado menstrual

Llame al 911 o acuda a la sala de emergencias del hospital si nota cualquiera de las siguientes señales:

- Dolor de cabeza intenso y cuello rígido que aparecen repentinamente
- Deposiciones negras, alquitranadas y olorosas
- Si tiene mareo, desmayo o debilidad que aparecen repentinamente
- Dolor repentino en una articulación (por ejemplo, tobillo, rodilla, muñeca, codo, hombro o cadera)
- Visión borrosa repentina
- Frío o adormecimiento de su brazo o pierna
- Dolor repentino en el pecho, con o sin falta de aliento
- Dificultad para hablar o para mover un lado de su cuerpo

Preguntas para mi médico

Anticoagulation Therapy with Warfarin: What you need to know and do

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.