

Siga las directrices importantes sobre la dieta que figuran en este folleto para mantener estables sus niveles sanguíneos de vitamina K.

Warfarina sódica (Coumadin®)

La warfarina es un medicamento que evita la formación de coágulos perjudiciales en la sangre. Es un anticoagulante que también se conoce como “diluyente sanguíneo”. En realidad la warfarina no diluye la sangre, sino que trabaja para evitar la formación de nuevos coágulos o que los coágulos existentes crezcan y provoquen problemas más graves.

La warfarina no disuelve los coágulos que ya se han formado. Se usa para evitar la coagulación dañina relacionada con determinadas afecciones de los vasos sanguíneos, cardíacas y pulmonares.

Dosis, administración y pruebas de sangre

Su médico o farmacéutico usará los resultados de los análisis de sangre denominados cociente internacional normalizado (INR) y tiempo de protrombina (PT) para recetar la dosis correcta de warfarina. Estos análisis revelan cuánto tarda su sangre en coagular. Si el tiempo de coagulación es demasiado alto o bajo, se cambiará la dosis de warfarina. Cuando comience a usar warfarina, un miembro de su equipo de atención verificará su INR o PT con frecuencia. Eso es para determinar que su dosis es segura y efectiva.

Una vez se haya fijado su dosis, es posible que no sea necesario controlar su INR o PT con frecuencia. Pero deberá controlarse periódicamente. Eso ayuda a asegurar que su dosis funciona adecuadamente. Una dosis demasiado alta podría ocasionar sangrado. Una dosis demasiado baja podría no ser suficiente para evitar que se formen coágulos de sangre.

Tome este medicamento exclusivamente como se lo indique su médico.

- Tome warfarina a la misma hora todos los días. Por lo general, la noche es mejor, pero pregunte a su médico o farmacéutico. Puede tomar warfarina con o sin alimentos.
- Tome exactamente la cantidad de warfarina recetada. No tome más ni menos.
- No tome warfarina con mayor frecuencia a la ordenada por el médico.
- No la tome durante un período mayor al que ordene el médico.

Lleve un registro de cada dosis que tome para evitar cometer errores. Lleve el registro a cada consulta médica o clínica.

Olvido de una dosis

Si olvida una dosis de warfarina, tómela tan pronto lo recuerde, a menos que esté cerca de su próxima dosis. Si su próxima dosis está cerca, omita la dosis que olvidó y luego continúe con su dosis regular programada. De esa manera evitará tomar una dosis doble o adicional.

Siempre informe a su médico o farmacéutico si olvida una dosis.

Pautas dietéticas e interacciones con vitamina K

Los alimentos con vitamina K pueden afectar la manera en que funciona la warfarina. Es importante mantener una dieta saludable, constante y balanceada. Los cambios abruptos en su dieta, especialmente las dietas drásticas, las modas alimenticias o los suplementos dietéticos, pueden cambiar cuánta vitamina K hay en su cuerpo. Eso puede afectar la manera en la que su cuerpo sangra o forma coágulos.

Planifique comer periódicamente los mismos tipos y cantidades de alimentos que contienen vitamina K. Por ejemplo, si suele comer 3 ensaladas a la semana, es bueno que siga comiendo 3 ensaladas todas las semanas. **Lo mejor es tener una dieta constante.**

Evite comer grandes cantidades de alimentos que tienen un alto contenido de vitamina K (vea la lista a continuación). Sin embargo, no es necesario que elimine esos alimentos de su dieta. Recuerde que la constancia es la clave.

Fuentes de alimentos de vitamina K

Alimentos	Cantidad	Microgramos (mcg) de vitamina K*	Cantidad de vitamina K
Col rizada, cocida	1/2 taza	530	Alto nivel
Espinacas, cocida	1/2 taza	444	Alto nivel
Espinacas, crudas	1/2 taza	94	Alto nivel
Berzas, cocidas	1/2 taza	365	Alto nivel
Hojas de mostaza, cocinadas	1/2 taza	415	Alto nivel
Hojas de nabo, cocinadas	1/2 taza	265	Alto nivel
Perejil, crudo	1/2 taza	492	Alto nivel
Coles de Bruselas, cocinadas	1/2 taza	150	Alto nivel
Brócoli, cocinado	1/2 taza	110	Nivel medio
Brócoli, crudo	1/2 taza	45	Nivel medio
Lechuga, hoja verde, cruda	1 taza	48	Nivel medio
Repollo, cocido	1/2 taza	80	Nivel medio
Encurtidos, pepinos	1 taza	75	Nivel medio
Espárragos, cocidos	1/2 taza	45	Nivel medio
Kiwi	1/2 taza	36	Nivel medio
Moras o arándanos, crudos	1 taza	28	Nivel medio
Uvas, rojas o verdes	1 taza	22	Nivel medio
Arvejas, cocinadas	1/2 taza	20	Nivel medio

*Los valores listados son para productos frescos; los productos congelados o enlatados pueden diferir ligeramente.

El cuadro muestra algunas fuentes comunes de vitamina K. Si come estos alimentos, trate de mantener siempre la misma cantidad. Sustituya los alimentos de esta lista por otros que contengan una cantidad similar de vitamina K cuando planifique sus alimentos. Si tiene alguna pregunta o cambia la frecuencia con la que come estos alimentos, comuníquese con su médico, enfermero o farmacéutico.

Bebidas

La ingesta de demasiado alcohol puede cambiar la forma en que la warfarina funciona en su organismo. Lo mejor es evitar beber alcohol. Hable con su médico si tiene alguna pregunta sobre la ingesta de alcohol.

Evite beber té verde, jugo de pomelo y jugo de arándanos. Estas bebidas también pueden funcionar contra la warfarina.

Interacciones entre fármacos y hierbas

Algunos antibióticos afectan la manera en que funciona la warfarina. **Asegúrese de consultar a su médico o farmacéutico sobre las interacciones con warfarina (Coumadin®) antes de tomar antibióticos nuevos.**

No tome warfarina (Coumadin) con ningún otro anticoagulante oral, como apixabán (Eliquis®), rivaroxabán (Xarelto®), dabigatrán (Pradaxa®) o edoxabán (Savaysa®). Se puede tomar con enoxaparina anticoagulante inyectable (Lovenox®) durante cortos periodos, según las indicaciones de su médico.

Algunos medicamentos de venta sin receta médica (OTC, en inglés) pueden aumentar o disminuir el efecto de la warfarina. OTC se refiere a medicamentos comprados sin receta. Es importante que **hable con su médico o farmacéutico antes de tomar los siguientes productos:**

- Cualquier medicamento OTC.
- Medicamentos o suplementos a base de hierbas.
- Vitaminas (muchas contienen vitamina K). Si necesita tomar vitaminas, asegúrese de tomarlas todos los días a la misma hora.
- Productos que contienen vitamina A y vitamina E. Las grandes cantidades de vitamina A y vitamina E pueden afectar la warfarina.
- Ginkgo, ginseng, comprimidos de ajo, hierba de San Juan, coenzima Q10, aceite de pescado, dong quai, matricaria, jengibre, regaliz, corteza de sauce, pasto agropiro y aceite de linaza.

- Aspirina u otros medicamentos para el dolor conocidos como medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, en inglés). Cuando compre un analgésico, lea siempre los ingredientes de la etiqueta y pida la asesoría de su médico, enfermero o farmacéutico si no está seguro de su contenido. Los siguientes son algunos medicamentos comunes OTC que debe evitar:

Medicamentos que contienen aspirina	Medicamentos NSAID
Alka-Seltzer®	Ibuprofeno (Advil®, Motrin®)
Anacin®	Naproxeno (Aleve®)
Bufferin®	
Ecotrin®	
Excedrin®	

- Medicamentos para el resfrío o la sinusitis; laxantes o antiácidos. La aspirina o los medicamentos NSAID pueden ser un ingrediente oculto en ellos.

Sin embargo, hay algunas afecciones que se tratan mejor con warfarina y aspirina. **No tome aspirina ni warfarina a menos que su médico se lo haya indicado.**

Instrucciones especiales

- No tome este medicamento si es alérgico a la warfarina o a cualquier ingrediente de la warfarina (como lactosa, almidón, estearato de magnesio y algunos colorantes alimentarios).
- No comience a tomar este medicamento durante el embarazo. No se embarace mientras lo toma. Este medicamento puede causar defectos congénitos. Consulte a su médico si planea quedar embarazada.
- No cambie de peso haciendo dieta sin hablar con su médico.
- Si estará lejos por un período prolongado, infórmele a su médico.
- Informe a todos sus médicos (incluyendo a su dentista) y farmacéuticos que está tomando warfarina.

Manténgase seguro

La warfarina puede aumentar su riesgo de sangrado. Tenga cuidado cuando realice actividades que puedan ocasionar lesiones.

- Informe a su médico si se cae, golpea el cuerpo o la cabeza o sobre cualquier otra lesión.
- Coloque una alfombra antideslizante en la tina para evitar accidentes.
- Tenga cuidado de no cortarse. Es mejor usar una rasuradora eléctrica en lugar de una hoja de afeitar.
- Tenga especial cuidado al cepillarse los dientes. Use un cepillo de dientes suave y seda dental con cuidado.
- Es importante que porte una identificación, como la pulsera MedicAlert®, indicando que toma este medicamento. Esto ayudará a que se le brinde el tratamiento indicado en caso de una emergencia.

Cuándo debe llamar al médico

Informe a su médico de inmediato si ocurre alguno de los siguientes síntomas:

Los signos de sangrado son los siguientes:

- Sangrado prolongado por cortes o heridas
- Hemorragia nasal
- Tos con sangre
- Sangre en la orina o las heces
- Heces negras (si no está tomando suplementos de hierro)
- Encías con sangre
- Moretones anormales o cambios en el color de la piel
- Mareos, desmayos
- Malestar estomacal o intestinal
- Dolores de cabeza continuos
- Sangrado menstrual anormalmente abundante

Los signos de coagulación son los siguientes:

- Dificultad para respirar
- Dolor torácico
- Mareos
- Disnea
- Hinchazón, dolor, calor y/o enrojecimiento en las piernas o los brazos
- Dolor en las piernas al caminar
- Signos o síntomas de accidente cerebrovascular:
 - Entumecimiento o debilidad en la cara, los brazos o las piernas, especialmente en un lado del cuerpo
 - Parálisis facial
 - Confusión repentina
 - Dificultad para hablar o comprender el habla
 - Dificultad para ver

Los efectos secundarios menos frecuentes incluyen fiebre, náuseas y otras inflamaciones.

Haga preguntas para asegurarse de entender qué cantidad de medicamento debe tomar y cuándo tomarlo. Llame al médico si tiene preguntas.

Almacenamiento y eliminación

Conserve este medicamento siguiendo las siguientes indicaciones:

- En su envase original y bien cerrado
- Fuera del alcance de los niños

- A temperatura ambiente
- Lejos del calor y de la luz directa
- Lejos de lugares húmedos, como el baño

Deseche todos los medicamentos después de su fecha de caducidad. Este medicamento puede ser nocivo para los niños, las mascotas u otros si lo ingieren por accidente. Para eliminar de manera segura los medicamentos sobrantes, devuelva los medicamentos no utilizados o no deseados a un sitio de recolección.

- Pregunte en su farmacia local si reciben el sobrante del medicamento para eliminarlo.
- Participe en eventos de devolución. Llame al servicio de reciclaje y recolección de residuos del hogar del gobierno de su ciudad o condado y pregunte si hay un programa de devolución de medicamentos disponible en su comunidad.
- Busque sitios de recolección locales a través del sitio web de la Administración de Control de Drogas de los Estados Unidos (DEA, en inglés): **apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch/spring/main**
- Llame a la DEA al 800.882.9539 para encontrar un sitio de eliminación en su área.

Si no puede encontrar un recolector autorizado, deseche el medicamento de la siguiente manera:

1. Saque el medicamento del envase original.
2. Mézclelo con arena para gatos, basura o posos de café.
3. Coloque la mezcla en una bolsa o un recipiente con cierre hermético.
4. Tírelo en la basura de su casa. Asegúrese de eliminar toda la información personal del envase original.