



Información importante que usted debe saber si está tomando:

Warfarina (Coumadin) y vitamina K

Los alimentos que usted consume pueden afectar la forma en que funcionan sus medicinas. Es importante saber cuáles son las posibles interacciones que hay entre los alimentos y las medicinas que usted toma. Este folleto fue elaborado para darle información sobre la interacción entre la warfarina (Coumadin) y la vitamina K.

¿Por qué le recetaron warfarina (Coumadin)?

La warfarina (Coumadin) es una medicina que se le prescribe a las personas que tienen un mayor riesgo de formar coágulos sanguíneos. Existen ocasiones donde las afecciones médicas pueden formar coágulos sanguíneos rápida y fácilmente, lo cual podría causar graves problemas de salud si los coágulos bloquean el flujo sanguíneo que va al corazón o al cerebro. La warfarina (Coumadin) puede prevenir la formación de coágulos sanguíneos dañinos.

¿Cómo actúa la warfarina (Coumadin)?

Los coágulos sanguíneos se forman mediante una serie de reacciones químicas que tienen lugar en el cuerpo, y la vitamina K es esencial para que ocurran esas reacciones. La warfarina (Coumadin) actúa disminuyendo la actividad de la vitamina K, lo cual prolonga el tiempo que toma la formación de un coágulo.

El índice internacional normalizado (INR, por sus siglas en inglés) y el tiempo de protrombina (PT, por sus siglas en inglés) son los valores de los exámenes de laboratorio que miden el tiempo que toma la formación de un coágulo. Las personas que están en riesgo de formar coágulos sanguíneos toman warfarina (Coumadin) para prolongar el tiempo habitual de formación de un coágulo, lo cual da como resultado un INR/PT prolongado. Los médicos generalmente evalúan mensualmente el INR/PT en los pacientes que toman warfarina (Coumadin) para asegurarse de que se mantenga el nivel deseado.

¿Qué contribuye a que el INR/PT se mantenga en el nivel deseado?

Para que la warfarina (Coumadin) actúe en forma eficaz, es importante tomar la vitamina K de la manera más consistente posible, puesto que los aumentos repentinos de vitamina K podrían disminuir los efectos de la warfarina (Coumadin) e igualmente, una disminución en gran cantidad de vitamina K podría aumentar los efectos del mismo.

Para mantener el INR/PT estable y dentro del nivel recomendado, es importante:

- Tomar el medicamento tal como se lo recetó el médico.
- Hacer un análisis de su INR/PT con regularidad.
- Consumir diariamente la misma cantidad de vitamina K.

¿Cómo consumir la vitamina K de una manera consistente?

- Consuma diariamente la misma cantidad de alimentos ricos en vitamina K. Por ejemplo, puede planear comer solamente ½ taza de estos alimentos por día. Si le agradan mucho estos alimentos y los consume con frecuencia, puede consumir una mayor cantidad, pero debe ser consistente.
- No haga cambios drásticos en el consumo de alimentos ricos en vitamina K. Por ejemplo, si por lo general todos los días come una ensalada de espinaca, no la elimine del todo como parte de su dieta.
- Considere tomar con cautela suplementos alimenticios (ver página 3).

¿Cuáles alimentos son ricos en vitamina K*?

Alimento,	Tamaño de la porción	Cantidad de vitamina K en microgramos
Col rizada, cocinada	1/2 taza	531 microgramos
Espinaca, cocinada	1/2 taza	444 microgramos
Col verde, cocinada	1/2 taza	418 microgramos
Acelgas, crudas	1 taza	299 microgramos
Acelgas, cocinadas	1/2 taza	287 microgramos
Hojas de mostaza, crudas	1 taza	279 microgramos
Hojas de nabo, cocinadas	1/2 taza	265 microgramos
Perejil, crudo	1/4 taza	246 microgramos
Brócoli, cocinado	1 taza	220 microgramos
Col de Bruselas, cocinada	1 taza	219 microgramos
Hojas de Mostaza, cocinadas	1/2 taza	210 microgramos
Hojas verdes de berza, crudas	1 taza	184 microgramos
Espinaca, cruda	1 taza	145 microgramos
Hojas de nabo, crudas	1 taza	138 microgramos
Endivia, cruda	1 taza	116 microgramos
Brócoli, crudo	1 taza	89 microgramos
Repollo, cocinado	1/2 taza	82 microgramos
Lechuga de hoja verde	1 taza	71 microgramos
Ciruela pasa, estofada	1 taza	65 microgramos
Lechuga romana, cruda	1 taza	57 microgramos
Espárragos	4 tallos	48 microgramos
Aguacate	1 taza (en cubos, rebanadas, puré)	30-48 microgramos
Atún, enlatado en aceite	3 onzas	37 microgramos
Arándanos azules/moras negras, crudas	1 taza	29 microgramos
Arvejas, cocinadas	1/2 taza	21 microgramos

Se pueden consumir con moderación otros alimentos y bebidas que no aparecen en la tabla. Si sus niveles de INR/PT son difíciles de controlar, considere consultar con un dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) para revisar el contenido de vitamina K en su dieta. Vea en la Base de Datos Nacional sobre Nutrientes de la USDA el contenido de vitamina K de los alimentos más comunes (enlace a continuación).

* Los valores nutritivos provienen del Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. 2010. Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Página principal del Nutrient Data Laboratory: <http://www.ars.usda.gov/nutrientdata>.

¿Qué más debe saber sobre la warfarina (Coumadin)?

Bebidas alcohólicas

Debe evitarse el consumo de alcohol ya que este puede afectar su dosis de warfarina (Coumadin). Consulte con el médico o el farmacéutico acerca de este tema y cualquier otra pregunta que pueda tener.

Suplementos dietéticos y hierbas medicinales

Muchos suplementos dietéticos pueden alterar el INR/PT, entre ellos se encuentran: árnica, arándano, rusco, uña de gato, dong quai, matricaria, forskolin, ajo, jengibre, ginkgo, castaño de Indias, hexafosfato de inositol, caramelos de regaliz, meliloto (trébol dulce), palo de arco, trébol rojo, St. John's wort o hierba de San Juan (hipérico), asperilla olorosa (aspérula), cúrcuma, sauce blanco y pasto de trigo. No se tiene mucha información acerca de los suplementos dietéticos, de manera que es recomendable que las personas que toman warfarina (Coumadin) los eviten a menos que estos sean autorizados por el médico. Estos incluyen cualquier suplemento mineral y vitamínico que tenga vitamina K en la etiqueta. Si los suplementos se toman diariamente y con regularidad, ellos representan un menor problema que si sólo se toman de vez en cuando.

Suplementos de vitamina E

Resultados de estudios asocian la vitamina E con efectos anticoagulantes. El consumo de vitamina E en cantidades superiores a 1,000 unidades internacionales (UI) diarias podría aumentar el riesgo de sangrado excesivo. Aunque los datos no son definitivos, las investigaciones tienden a indicar que dosis hasta de 800 UI podrían no representar peligro para las personas que toman warfarina (Coumadin). Por lo tanto se recomienda que las personas que toman warfarina (Coumadin) consulten al médico acerca de consumir al mismo tiempo suplementos de vitamina E.

Antibióticos

Algunos antibióticos pueden tanto disminuir los niveles de vitamina K en el cuerpo como interferir con la actividad de la warfarina (Coumadin). Si está tomando antibióticos, consulte con su médico o farmacéutico si debe modificar su consumo de vitamina K o su dosis de warfarina (Coumadin).

¿Qué debo recordar con respecto a la warfarina (Coumadin) y la vitamina K?

1. *Siga con exactitud las indicaciones de la receta y cumpla las citas de control para los exámenes de sangre, como el INR/PT.* La warfarina (Coumadin) es una medicina muy importante para usted.
2. *Mantenga estable el consumo diario de la vitamina K,* porque la warfarina (Coumadin) interactúa con la vitamina K en su organismo.
3. *Evite los productos a base de hierbas y los suplementos dietéticos que podrían afectar la vitamina K y la warfarina (Coumadin),* a menos que su consumo sea autorizado por un proveedor de servicios de salud calificado.

Esta información está preparada específicamente para los pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y no es necesariamente aplicable a los individuos que son pacientes en otras partes. Si tiene alguna pregunta acerca de la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

En donde sea aplicable, los nombres patentados de productos comerciales se proporcionan solamente como ejemplos ilustrativos de productos aceptables y no implica un respaldo por parte de los NIH para dichos productos; ni tampoco el hecho de que el nombre de un producto de patente en particular no se identificó, implica que dicho producto no sea satisfactorio.

NIH no se responsabiliza por el contenido de los enlaces a las páginas de internet presentadas. NIH tampoco respalda o garantiza los productos o servicios ofrecidos o mencionados en esas páginas.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?

<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>

Institutos Nacionales de la Salud: Transformando la salud a través de descubrimientos®

9/12

