

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE SOBRE WARFARINA/JANTOVEN

En **Cardiovascular Institute of the South** queremos ofrecer la información más clara relacionada con su terapia de anticoagulación (diluyente de la sangre) para ayudarlo a cumplir con su dieta y régimen de medicamentos con warfarina.

Revise la información disponible a continuación y llame a **su clínica CIS** si no comprende alguna parte de la terapia, para que podamos ayudarlo según sea necesario.

Problemas de dosificación:

- Tome warfarina/Jantoven según lo prescrito. Asegúrese de tomar:
 - Los **miligramos** correctos de la dosis
 - El **color** correcto de tableta
 - La **cantidad** adecuada de tabletas
- Si recuerda el **MISMO DÍA** que olvidó tomar una dosis, tome la dosis olvidada aunque sea más tarde. Si lo recuerda al **DÍA SIGUIENTE**, no tome la dosis adicional y notifique al equipo de warfarina.
- Establezca una rutina diaria para tomar medicamentos.
(al cepillarse los dientes por la noche, junto a la cama, con la cena, ponga una nota en el espejo del baño).
- Use un planificador de pastillas separado solo para los medicamentos anticoagulantes.
- Se le darán instrucciones sobre cómo tomar los medicamentos cada vez que se controle su Índice Internacional Normalizado (INR).

Efecto de otros medicamentos:

- Muchos medicamentos afectan la acción de la warfarina, por lo tanto, informe a todos sus médicos que está tomando warfarina/Jantoven.
- Consulte con su farmacéutico **Y su equipo warfarina de CIS** **antes** de tomar cualquier medicamento nuevo, como antibióticos, analgésicos, esteroides, medicamentos para alergias/sinusitis, suplementos de hierbas o medicamentos de venta libre.

Efecto del estilo de vida:

- Hábitos alimentarios (consistentes con los alimentos con vitamina K).
- Consumo de alcohol (diluye la sangre).
- Cambios en la cantidad de ejercicio habitual.
- Notifique al equipo de warfarina si está planeando hacer un viaje prolongado.
- Use un cepillo de dientes suave para evitar el sangrado de las encías.
- Tenga cuidado al cortarse las uñas.
- Informe al equipo de warfarina si comienza a tomar cualquier suplemento alimenticio (Boost/ Ensure/ Nepro/Glucerna/Slim Fast/Premier Protein).

Complicaciones:

La warfarina afecta los factores de coagulación en la sangre, por lo que es importante **llamar de inmediato** si se presenta alguna de las siguientes situaciones:

- Heces negras con sangre/alquitranadas (evacuaciones intestinales)
- Sangre al toser o vomitar
- Aumento inexplicable de moretones
- Orina de color rojo o marrón oscuro
- Aumento del sangrado menstrual
- Sangrados nasales (aplique una presión firme)
- Articulaciones hinchadas/tumefacción por un golpe
- Caerse con fuerza y golpearse la cabeza

Acuda directamente a la SALA DE EMERGENCIAS si presenta:

- dolores en el pecho, aumento de la dificultad para respirar;
- sangrado anormal que no se detiene después de aplicar presión;
- molestias en los brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula.

LA WARFARINA CAUSA DEFECTOS CONGÉNITOS:

informe a su equipo de warfarina si está o queda embarazada.

RECORDATORIOS:

- Tome warfarina a la misma hora todos los días, de preferencia por la noche, hasta que se produzca cualquier cambio de dosis. No es necesario tomarla junto con alimentos.
- Tenga cuidado para evitar tener lesiones deportivas y al usar cuchillos afilados. Use zapatos para evitar pisar objetos afilados. Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una cuchilla. Estas cosas pueden causar sangrado excesivo.

Supervisión:

- Si verifica su INR en un laboratorio externo, llame al equipo de warfarina para notificar el análisis de laboratorio.
- Proporcione los números de contacto **actuales** para que puedan comunicarse con usted para la dosificación de warfarina.
- Use una pulsera/collar/llavero de **alerta médica de diluyente de sangre**.
- Notifique al equipo de warfarina si otro médico le indica que deje de tomar warfarina por un período.
- Equipo de warfarina de CIS 24/7--1-844-347-9622

En General

La principal preocupación dietética de tomar warfarin pertenece a la cantidad de vitamina K en su dieta. La vitamina K cambia la manera en que warfarin afecta la sangre. Cuándo come alimentos que tiene mucha vitamina K, usted puede disminuir el efecto de warfarin. Igualmente, comiendo menos de la vitamina K puede aumentar el efecto de la medicina.

La cosa mas importante es tratar cada día de comer una cantidad similar de los alimentos que contienen la vitamina K. No haga ningún cambio mayor a su dieta sin hablar con su médico. Si quiere adelgazar, comer una dieta de menos grasa o llegar a ser un vegetariano, su médico querría saber de estos cambios para ayudar a manejar su warfarin.

Las vegetales frondosas verdes contienen cantidades más altas de vitamina K y una regla empírica es sospechar que las vegetales verdes, las coles y las lechugas tienen mucha vitamina K. También, es posible que unas legumbres como las cacahuetes y los guisantes pueden causar unas problemas. Ciertos aceite de vegetales tienen cantidades altas de vitamina K.

Las comidas que no tienen mucha de la vitamina K incluye raíces, las bombillas, los tubérculos, algunas frutas y los jugos de frutas. Los cereales, los granos y otros productos molidos también no tienen mucha vitamina K.

Recuerde que la cantidad de los alimentos que come usted con vitamina K suma. Entonces si usted come más comidas que contienen cantidades medias de vitamina K en un día particular, su cantidad de vitamina K será alta por ese día.

¿Y el alcohol?

Usted debe evitar beber el alcohol mientras tomar el warfarin porque el alcohol puede cambiar la manera en que su cuerpo responde a la medicina. Hable con su médico sobre esto. El o ella le puede decir que esta bien beber alcohol pero es posible que el o ella quiere que usted tenga una cantidad similar de alcohol cada día para que sus niveles de sangre de warfarin se queden constante.

Vegetales	Tamaño de la porción	
Anchoas, filetes	1 cada	Bajo
Espárrago, cocinada	5 pedazos	Medio
Espárrago, crudo	5 pedazos	Medio
Frijoles, verdes, cocinada	1 copa	Medio
Remolachas, cocinada, en trozos	1 copa	Bajo
Brócoli, cocinada, picada	1 copa	Alto
Brócoli, crudo, picada	1 copa	Alto
Coles de Bruselas, cocinada	1 copa	Alto
Coles de Bruselas, crudo	1 copa	Alto
Col, chino, crudo, destrozada	1 copa	Medio
Col, napa, crudo, destrozada	1 copa	Alto
Col, rojo, crudo, destrozada	1 copa	Medio
Zanahorias, cocinada, en trozos	1 copa	Bajo
Zanahorias, crudo, tiritas o en trozos	1 copa	Medio
Coliflor, cocinada	1 copa	Medio
Coliflor, crudo	1 copa	Medio
Apio	1 tallo	Bajo

Collard Greens, cocinada	1 copa	Alto
Maíz, amarillo, cocinada	1 copa	Bajo
Maíz, amarillo, crudo	1 copa	Bajo
Pepino	1 medio	Bajo
Berenjena, cocinada, cubicada	1 copa	Bajo
Berenjena, crudo, cubicada	1 copa	Bajo
Endibias, crudo, picada	1 copa	Alto
Hinojo	1 bombilla	Bajo
Ajo	3 dientes	Bajo
Col rizada, crudo, picada	1 copa	Alto
Puerro, crudo	1 medio	Alto
Lechuga, arugula	1/2 copa	Bajo
Lechuga, Boston/Bibb, crudo	1 copa	Alto
Lechuga, hoja verde, crudo	1 copa	Alto
Lechuga, Iceberg, crudo	1 copa	Bajo
Lechuga, hoja rojo, crudo	1 copa	Medio
Lechuga, Romaine, crudo	1 copa	Alto
Champiñones, crudo	1 copa	Bajo
Verduras de mostaza, crudo, picada	1 copa	Alto
Quimbombó, cocinada	1 copa	Alto
Cebollas, verde/cebolleta, crudo	1 copa	Alto
Cebollas, blanco/rojo/amarillo, crudo	1 copa	Bajo
Perejil, crudo	1 copa	Alto
Chirivías, cocinada	1 copa	Bajo
Guisantes y cebolla, congelado, cocinada	1 copa	Medio
Guisantes, verde, cocinada	1 copa	Alto
Guisantes, verde, congelado, cocinada	10 onzas	Alto
Guisantes, sugar snap, cocinada	1 copa	Alto
Pimienta, verde	1 medio	Bajo
Pimienta, jalapeño	1 medio	Bajo
Pimienta, rojo	1 medio	Bajo
Pimienta, chile rojo, caliente	1 cada	Bajo
Pimienta, amarillo dulce	1 medio	Bajo
Patata, red, cocinada	1 medio	Bajo
Patata, dulce, cocinada	1 medio	Bajo
Patata, blanco, horneado	1 medio	Bajo
Cebolletas, picada	1 cucharón	Bajo
Guisantes de nieve, crudo	1 copa	Bajo
Spaghetti/Salsa Marinara	1 copa	Medio

Espinacas, cocinada	1 copa	Alto
Espinacas, congelado	10 onzas	Alto
Espinacas, crudo	1 copa	Alto
Calabacita, bellota	1 copa	Bajo
Calabacita, butternut, cocinada, cubicada	1 copa	Bajo
Calabacita, verano, cocinada	1 copa	Bajo
Acelga, crudo	1 copa	Alto
Concentrado de tomate	1 cucharón	Bajo
Salsa de Tomate, en lata, sin sal	1 copa	Bajo
Tomate, plum	1	Bajo
Tomate, crudo	1 medio	Bajo
Tomates, en lata, entero	1 copa	Bajo
Tomates, cereza	1 copa	Bajo
Tomates, seca en sol	1 copa	Medio
Verduras de Nabo, cocinada	1 copa	Alto
Nabo, crudo	1 copa	Bajo
Berro, crudo	1 copa	Alto
Calabacín, cocinada	1 copa	Bajo

Frutas	Tamaño de la porción	
Manzana, pelado	1 medio	Bajo
Manzana, con cáscara	1 medio	Bajo
Salsa de manzanas	1 copa	Bajo
Aguacate palta	1/4	Bajo
Banana	1 medio	Bajo
Moras	1 copa	Medio
Arándano	1 copa	Medio
Melón chino, cubicada	1 copa	Bajo
Cerezas, sin hoyos	1 copa	Bajo
Arándanos, seca	1/3 copa	Bajo
Arándanos, crudo	1/3 copa	Bajo
Grosella	1/2 copa	Bajo
Uvas, rojo/verde, sin semillas	1 copa	Medio
Kiwi	1 medio	Medio
Limón	1 medio	Bajo
Lima	1 medio	Bajo
Mango	1 copa	Bajo
Melón, melón chino, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo
Melón, gota de miel, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo

Naranja	1 medio	Bajo
Cáscara de naranja	1 cucharadita	Bajo
Melocotón	1 medio	Bajo
Pera	1 medio	Bajo
Piña, fresco, cortada en cuadritos	1 copa	Bajo
Ciruela	1 cada	Bajo
Ciruela pasa, seca	2 cada	Bajo
Calabaza, en lata	1 copa	Medio
Pasa (de uva)	1/2 copa	Bajo
Fresas, fresco, en trozos	1 copa	Bajo
Sandía, fresco, cubicada	1 copa	Bajo

Carnes	Tamaño de la porción	
Panceta, puerco, cocinada	2 tiras	Bajo
Acciones de ternera	1 copa	Bajo
Ternera, cocinada, magro	3.5 onzas	Bajo
Ternera, molido, fritada, magro	3.5 onzas	Bajo
Acciones de pollo	1 copa	Bajo
Pollo, cocinada, seno, sin piel	3.5 onzas	Bajo
Almejas, en lata, picada	1 lata	Bajo
Almejas, fresco	3.5 onzas	Bajo
Cangrejo, cocinada	1 copa	Bajo
Pescado, bacalao (cod), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, mero (grouper), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, abadejo (haddock), cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, halibut, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, salmón, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, sole, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pescado, atún, en lata	3.5 onzas	Bajo
Pescado, atún, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Cordero, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Hígado, carne, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Mejillones, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Cerdo, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Veneras, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Camarón, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pavo Pimientaoni	3.5 onzas	Bajo
Salchicha de pavo, cocinada	3.5 onzas	Bajo
Pavo, cocinada, sin piel	3.5 onzas	Bajo

Almidones	Tamaño de la porción	
Tortilla, harina, 6-pulgadas	1 cada	Bajo
Bulgar, cocinada	1 copa	Bajo
Pan, blanco/trigo/centeno	1 raja	Bajo
Galleta, graham	2 cuadrados	Bajo
Arroz, salvaje, cocinada	1 copa	Bajo
Harina de maíz, amarillo	1 copa	Bajo
Harina	1 copa	Bajo
Brindis de Melba, simple	1 copa, pedazos círculos	Bajo
Couscous, cocinada	1 copa	Bajo
Pan ácimo, bagel	1 entero	Bajo
Galleta, Biscuit	1	Bajo
Borona, pan de maíz	1 pedazo – 2.5 x 2.5- pulgada	Bajo
Harina de maíz, azul	100 gramos	Bajo
Harina de maíz	1 copa	Bajo
Galleta, saltine	4 cuadrados	Bajo
Cuscurro, llanura	1 copa	Bajo
Panecillo inglés, English muffin	1	Bajo
Granos de arena, cocinada	1 copa	Bajo
Pasta, seca	1 onza	Bajo
Arroz, blanco y marrón, cocinada	1 copa	Bajo
Tortilla, maíz, 6-pulgadas	1 cada	Bajo

Cereales	Tamaño de la porción	
Cebada, seca	1/4 copa	Bajo
Cereal, sémola, cream of wheat	1 copa	Bajo
Cereal, harina de avena, oatmeal	1 copa	Bajo
Granos de arena, cocinada	1 copa	Bajo

Legumbres y Frijoles	Tamaño de la porción	
Almendras	1 onza	Bajo
Brotes de soja, mungo, fresco	1 copa	Medio
Frijoles, negro, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, garbanzo, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, great northern, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, great northern, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias, seca, cocinada	1 copa	Bajo

Frijoles, lima, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, navy, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, navy, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, pinto, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, pinto, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias rojas, en lata	1 copa	Bajo
Frijoles, alubias rojas, seca, cocinada	1 copa	Bajo
Anarcados	1/2 copa	Medio
Lentejas, seca, cocinada	1/4 copa	Bajo
Mantequilla de cacahuetes, magro	1/4 copa	Bajo
Cacahuetes	2 cucharones	Bajo
Pacanas, picada	1 copa	Bajo
Piñones	1 onza	Bajo
Tuercas de pistacho	1 copa	Bajo
Frijoles de soja (edamame)	1 copa	Alto
Tahini	1 cucharón	Bajo
Tofu	3.5 onzas	Bajo
Nueces, picada	1 copa	Bajo

Lecherías	Tamaño de la porción	
Suero de la leche, sin grasa	1 copa	Bajo
Queso, azul	1 onza	Bajo
Queso, cheddar	1 onza	Bajo
Queso, cheddar, magro	1 onza	Bajo
Queso, requesón	1 copa	Bajo
Queso, feta	1 onza	Bajo
Queso, fontina	1 onza	Bajo
Queso, cabra	1 onza	Bajo
Queso, monterey	1 onza	Bajo
Queso, mozzarella, parte sin grasa	1 onza	Bajo
Queso, parmesano	1 onza	Bajo
Queso, ricotta, sin grasa	1 copa	Bajo
Queso, suiza, bajo grasa	1 onza	Bajo
Substituto de huevo	1 copa	Bajo
Huevo, blanco, grande	1 cada	Bajo
Huevo, entero, grande	1 cada	Bajo
Huevo, yema, grande	1 cada	Bajo
Leche, 2 por ciento	1 copa	Bajo
Leche, coco	1 copa	Bajo
Leche, seca, sin grasa	1 copa	Bajo

Leche, seca, sin grasa	1 copa	Bajo
Leche, evaporado, sin grasa	1 copa	Bajo
Leche, soja	1 copa	Bajo
Leche, entero	1 copa	Bajo
Nata agria, sin grasa	1 copa	Bajo
Yogur, simple, bajo grasa	1 copa	Bajo

Bebidas	Tamaño de la porción	
Cerveza	12 onzas	Bajo
Bourbon	1 onza	Bajo
Sosa con burbujas	12 onzas	Bajo
Café, hecho	1 copa	Bajo
Café, instante, granules	1 cucharadita	Bajo
Jugo de pomelo	1 copa	Bajo
Jugo de limón	1 onza	Bajo
Jugo de lima	1 onza	Bajo
Jugo de naranja	1 copa	Bajo
Sake	1 onza	Bajo
Te, hecho	1 copa	Bajo
Jugo de tomate, en lata, sin sal	1 copa	Bajo
Jugo de V-8	1 copa	Bajo
Vodka	1 onza	Bajo
Vino	1 copa	Bajo

Las Grasas	Tamaño de la porción	
Mantequilla	1 cucharadita	Bajo
Requesón	1 cucharón	Bajo
Mayonesa, menos caloría	1 cucharón	Bajo
Aceite, canola	1 cucharadita	Bajo
Aceite, maíz	1 cucharadita	Bajo
Aceite, semilla de uva	1 cucharadita	Bajo
Aceite, aceituna	1 cucharadita	Bajo
Aceite, cacahuete	1 cucharadita	Bajo
Aceite, alazor, safflower	1 cucharadita	Bajo
Aceite, sésamo	1 cucharadita	Bajo
Aceite, semilla de soja	1 cucharadita	Medio
Nata agria	1 cucharón	Bajo

Variados	Tamaño de la porción	
Allspice	1 cucharadita	Bajo
Levadura	1 cucharadita	Bajo
Bicarbonato de soda	1 cucharadita	Bajo
Albahaca, fresco	5 hojas	Bajo
Laureles, aplastado	1 cucharadita	Bajo
Alcaparras	1 cucharón	Bajo
Cardomom, molido	1 cucharadita	Bajo
Semillas de apio	1 cucharadita	Bajo
El chile en polvo	1 cucharadita	Bajo
Chive (Hierbas)	1 cucharón	Bajo
Cilantro, fresco	9 ramitos	Alto
Canela, molido	1 cucharadita	Bajo
Clavos, molido	1 cucharadita	Bajo
Comino, semilla	1 cucharadita	Bajo
Curry en polvo	1 cucharadita	Bajo
Eneldo, fresco	5 ramitos	Bajo
Polvo de ajo	1 cucharadita	Bajo
Gelatina, seca, sin sabor	1 sobre	Bajo
Raíz de jengibre	1 cucharadita	Bajo
Jengibre, molido	1 cucharadita	Bajo
Ketchup, salsa de tomate	1 cucharón	Bajo
Marjoram, molido	1 cucharadita	Bajo
Menta	2 cucharones	Bajo
Mostaza	1 cucharón	Bajo
Mostaza, semilla	1 cucharadita	Bajo
Nuez moscada, molido	1 cucharadita	Bajo
Aceitunas, maduro, en lata	3.5 onza	Bajo
Orégano, seca	1 cucharadita	Bajo
Páprika	1 cucharadita	Bajo
Pimienta	1 cucharadita	Bajo
Pimienta, red, molido	1 cucharadita	Bajo
Pepino, dill	1 medio	Bajo
Pepino, pepinillo	1 medio	Bajo
Salsa condimentada (Relish)	1 cucharón	Bajo
Romero	1 cucharadita	Bajo
Azafrán	1 cucharón	Bajo
Salvia, molido	1 cucharadita	Bajo
Sal	1 cucharadita	Bajo

Semillas de sésamo	1 cucharadita	Bajo
Salsa de soja	1 cucharón	Bajo
Salsa de Tabasco	1 cucharadita	Bajo
Tarragon, seca	1 cucharadita	Bajo
Tomillo, seca	1 cucharadita	Medio
Esencia de vainilla	1 cucharadita	Bajo
Vinagre	1 copa	Bajo
Raíz de Wasabi	1	Bajo
Salsa de Worcestershire	1 cucharón	Bajo
La levadura, seca, activa	1 cucharadita	Bajo

Dulces	Tamaño de la porción	
Jarabe de chocolate	2 cucharón	Bajo
Chocolate, de panadero, agridulce	1 cuadrado	Bajo
Cocoa, seca, en polvo	2 cucharón	Bajo
Gelatina, sabor de fruta	1 copa	Bajo
Galletas de Graham	2-1/2 cuadrados	Bajo
Miel	1 cucharón	Bajo
Mermelada/Gelatina	1 cucharón	Bajo
Mermelada/Gelatina, albaricoque	1 cucharón	Bajo
Almíbar de Maple	1 cucharón	Bajo
Pastel, manzana	1 pedazo	Bajo
Pudding	1 copa	Bajo
Sorbete	1 copa	Bajo
Splenda	1 cucharadita	Bajo
Azúcar, blanco o marrón	1 cucharón	Bajo
Hostia, chocolate	1 cada	Bajo

Su guía para: **WARFARINA, JANTOVEN**

CARDIO.COM

¿QUÉ ES LA WARFARINA? La warfarina es un tipo de medicamento que previene la formación de coágulos en la sangre. Los coágulos de sangre pueden adherirse a las paredes de los vasos o moverse por el cuerpo y causar problemas graves. Es importante que su proveedor de atención médica tenga su historial clínico detallado para determinar si usted es candidato para este medicamento. La warfarina y Jantoven son anticoagulantes. Estos son solo nombres diferentes para el mismo tipo de medicamento.

Mi objetivo
INR es:

¿POR QUÉ NECESITO WARFARINA?

Hay muchas razones por las que puede necesitar warfarina. Obstrucción severa, falta de movimiento, arritmias cardíacas y dispositivos mecánicos en el cuerpo son algunas de las cosas que pueden causar coágulos de sangre. Si tiene alguno de estos factores de riesgo, o si ya tiene un coágulo de sangre, su médico determinará si podría beneficiarse de la warfarina.

¿POR QUÉ MI NIVEL DE SANGRE TIENE QUE SER MONITOREADO TAN DE CERCA?

Si bien la warfarina es un medicamento de uso común, tomar demasiado puede ser dañino, y tomar muy poco puede ser ineficaz. Para controlar los niveles de warfarina en su cuerpo, se debe realizar un análisis de sangre mensualmente (quizá con más frecuencia, si su profesional médico lo considera necesario). La dieta y otros medicamentos también pueden afectar estos niveles, por lo que también deben controlarse con atención. Se recomienda que tome warfarina a las 4 p.m. todos los días para mantener el nivel constante.

¿QUÉ TIPO DE ANÁLISIS DE SANGRE TENDRÉ QUE HACERME?

El análisis suele ser un pinchazo en el dedo y los resultados se conocen de inmediato. El análisis mide dos niveles. El primer nivel es el tiempo de coagulación de la sangre o Tiempo de Protrombina (PT). Otro número a registrar es el Índice Internacional Normalizado (INR), que es un método consistente que se utiliza en todo el mundo para registrar los niveles. En conjunto, estos números se denominan PT/INR. Es importante que se familiarice con su INR objetivo específico. Juntos, debemos tratar de mantener este número dentro de un cierto rango.

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE MI DIETA Y OTROS MEDICAMENTOS?

La naturaleza proporciona vitamina K para ayudar a coagular la sangre y detener el sangrado excesivo. Cuando los médicos desean prevenir la formación de coágulos de sangre, es necesario invertir parcialmente este mecanismo de defensa natural. Por lo tanto, para que la warfarina funcione correctamente, debe mantener una ingesta constante de vitamina K. Cada vez que visite el CIS para que le hagan un análisis de sangre, es importante que nos informe si ha comido más alimentos que contienen vitamina K de lo normal. Los antibióticos, la aspirina y los productos derivados de la aspirina tienen el efecto contrario. Pueden aumentar el efecto de la warfarina, lo que podría causar sangrado.

Tenga especial cuidado con el consumo de alcohol. Dado que sus efectos en su nivel de INR pueden ser muy impredecibles, debe consumirse con moderación. Se le dará una lista de artículos cuyo uso y consumo debe controlar mientras toma warfarina.

Diferentes medicamentos pueden tener efectos similares a los descritos antes. Algunos pueden diluir la sangre y otros pueden espesarla. Por esta razón, es importante que todos sus médicos y familiares sepan que está tomando warfarina. Siempre debe informarnos sobre cualquier medicamento que otros médicos le receten o suspendan, para que podamos regular su nivel de PT en consecuencia. Algunos ejemplos serían los antibióticos, los antiinflamatorios no esteroideos, los suplementos de hierbas (incluido el ajo) y los medicamentos de venta libre, incluidos los analgésicos tópicos.

¿QUÉ EFECTOS SECUNDARIOS DEBO INFORMAR A MI MÉDICO?

Debe informar hemorragias nasales, sangre en la orina o las heces, sangre al toser o vomitar, hematomas que aumentan de tamaño, períodos menstruales más abundantes de lo normal, cualquier sangrado anormal y sangrado que no se detiene en 10 minutos. También debe informar si tiene una caída fuerte, se golpea la cabeza, tiene dolor en el pecho, dolor o presión en la cabeza, dificultad para respirar, mareos, debilidad o cualquier sensación que sea inusual. También debe informar a su médico si tiene diarrea, infección o fiebre. Recuerde, siempre es mejor prevenir que lamentar. Dependiendo de las circunstancias, es posible que le pidamos que acuda al consultorio para que le verifiquen el PT.

¿DEBO TENER ALGUNA PRECAUCIÓN ESPECIAL?

Claro que sí. Ya no use una cuchilla normal para afeitarse. Cambie a una máquina de afeitarse eléctrica si es posible. Use un cepillo de dientes suave que no lastime las encías. Siempre use zapatos para evitar cortes en los pies y pídale a otra persona que le corte las uñas con cuidado. No recorte los callos por su cuenta. Protéjase de las caídas.

Es posible que desee comprar un brazalete de alerta médica para que otros sepan que está tomando warfarina, en caso de emergencia. Siempre verifique su receta cuando la surta. Asegúrese de que el farmacéutico le administre warfarina cada vez, a menos que su médico especifique otra cosa. Si olvida tomar una dosis de warfarina, espere hasta la próxima dosis programada para continuar con el horario. No duplique su medicación. Informe a su dentista y a otros médicos que está tomando warfarina antes de programar cualquier procedimiento, incluso antes de una limpieza dental de rutina.

ARTÍCULOS QUE LOS PACIENTES QUE TOMAN WARFARINA DEBEN CONTROLAR

Si su dieta incluye alguno de los siguientes artículos, es importante tratar de consumirlos en cantidades constantes. Si come más de la cantidad normal de cualquiera de estos artículos, informe a su enfermera de anticoagulación en su próxima consulta mensual.

Agrimonia	Col	Garbanzos	Hígado	Aceite de soja
Alfalfa	(verde y roja)	Ajo	Mayonesa	Soja
Anís	Aceite de canola	Zarzaparrilla	Reina de los	Espinaca
Árnica	Pimiento morrón	alemana	prados	Trébol dulce
Asa Foetida	Cassia	Jengibre	Hojas de mostaza	Aspérula dulce
Espárragos	Coliflor	Gingko biloba	Ortiga	Acelgas
Álamo temblón	Apio	Ginseng (Panax)	Aceite de oliva	Tamarindo
Aguacate	Manzanilla	Ejotes	Perejil	Habas Tonka
Cerveza	(alemana y romana)	Guisantes	Pasiflora	Hojas de nabo
Cimicifuga	Clavo	Té verde	Policosanol	Berro
<i>Viburnum</i>	Ensalada de col	Castaña de Indias	Álamo	Zanahoria silvestre
Sargazo vejigoso	Berzas	Rábano picante	Fresno espinoso	Lechuga silvestre
<i>Menyanthes</i>	Cáscara de pepino	Col rizada	(del norte)	Sauce
Boldo	Diente de león	Lentejas	Cuasia	Vino
Brócoli	Endibia	Lechuga	Trébol rojo	Gaulteria
Coles de Bruselas	Fenogreco	Regaliz	Chucrut	
Buchu	Matricaria	Licor	Senega	

TAMBIÉN TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:

- El gel de aloe se puede absorber a través de la piel. Informe a la enfermera de anticoagulación en su consulta mensual si usa este gel.
- La ingesta de alcohol no debe ser de más de 1 a 2 bebidas por día.
- Informe de cambios en la dieta o cambios en los medicamentos a la enfermera de anticoagulación en su consulta mensual.