



Indicaciones para pacientes anticoagulados con Warfarina

Los anticoagulantes orales son un grupo de medicamentos que se administran para evitar la formación de trombos, de tal modo que estos no se desprendan y obstruyan los vasos sanguíneos. La Warfarina es uno de los principales medicamentos de este grupo.



Administración del medicamento:

La dosis y esquema ordenado por el médico debe ser implementado de una manera estricta. Debe administrarse en lo posible siempre a la misma hora, acompañado de agua, **NUNCA DE JUGOS U OTRAS BEBIDAS**. Administrar una hora o dos horas después de haber comido para evitar interferencia con los alimentos.

Si olvida tomar la dosis

Si olvidó tomarla a la hora habitual, puede tomar la dosis durante las 4 horas siguientes. Si en el transcurso del día se da cuenta que ha tomado una dosis inferior a la que corresponde, puede corregirlo tomando la cantidad que le falta, si se acuerda hasta el día siguiente, solo tome la dosis que corresponde al día actual, en ningún caso debe tomar una dosis doble para compensar la del día anterior. Si por error toma una cantidad mayor, tome la próxima dosis restando la que tomó adicional.



Cuidados especiales:

- Evitar el consumo de alcohol evitar actividades que puedan inducir sangrado como uso de objetos cortopunzantes, juegos de alto impacto, deportes extremos, usar cepillos de cerdas para el lavado de sus dientes. Es muy importante que cuando visite al odontólogo informe que es paciente anticoagulado para que se tomen las precauciones necesarias.
- Siempre que llegue a una Institución de salud debe informar al personal que es paciente anticoagulado y los medicamentos que está tomando.
- También se recomienda mantener un documento que lo identifique como paciente anticoagulado.

Si identifica hemorragias, sangrados, orina o materia fecal con sangre o completamente negra, moretones o vómito con sangre; debe acudir de inmediato a un servicio de salud.

El tratamiento con Warfarina merece de mucha atención, seguimiento y control por parte del paciente y del personal de salud.

Debido a que algunos alimentos pueden afectar la eficacia del tratamiento con Warfarina, tenga en cuenta lo siguiente:

Evite consumir alimentos con alto contenido en vitamina K



Alimentos altos en vitamina K:

Espárragos, lechuga romana, brócoli, coliflor, repollo blanco y morado, hojas de té verde, Jengibre, habichuela, coles de bruselas, , perejil, cilantro, soja y derivados, espinaca, apio, pimentón, acelga, col rizada, arveja, kiwi, uvas, arándanos, fresa, ciruela, aguacate, mora, melocotón, granadilla, mantequilla, aceite de canola, margarina, aceite de oliva, aceite de soja, pistachos, avellanas, mayonesa, Té verde, té negro, hojas de té, jengibre y ajo.

Prefiera estos alimentos

Alimentos bajos en vitamina K:

Pepino, berenjena, champiñones, cebolla, calabaza, calabacín, maíz, ajo, papa, plátano, remolacha, tomate, zanahoria, guanábana, guayaba, papaya, manzana, melón, guanábana, pomelo, limón, lima, mango, naranja o mandarina, durazno, pera, frambuesa, sandía, banano, cereza, aceite de maíz, aceite de ajonjolí, almendras, nuez, maní. Carnes, lácteos y en general las leguminosas como lentejas, frijol cargamanto, garbanzos entre otros granos y cereales como el arroz, avena, harina de trigo pastas tiene un bajo contenido de Vitamina K.



Por último tenga en cuenta...

- Lea y revise las etiquetas de suplementos y complejos vitamínicos y asegúrese de que no contengan un alto contenido de vitamina K.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier producto natural o complemento.
- Evite realizar modificaciones drásticas en su dieta habitual como dietas con ingesta nula o escasa en vegetales y/o aumentar bruscamente la ingesta diaria de alimentos con alto contenido en vitamina K.
- Disminuya el consumo de grasas animales (como mantequilla, tocino, parva industrial, carnes grasas, embutidos, quesos, nata) y elija más pescado que carne en preparaciones asadas o al horno.