

ENFERMEDADES Y EMERGENCIAS

Si se corta, y el corte es pequeño, aplique presión constante sobre el corte hasta que pare de sangrar. Si el corte es grande, aplique presión constante y vaya inmediatamente a una sala de emergencias. Llame a su médico si presenta vómitos, diarrea, infección o fiebre. Las enfermedades pueden cambiar la manera en la que funciona la warfarina.

CONDICIONES DE ALMACENAMIENTO

Almacene su warfarina (Coumadin) a temperatura ambiente, lejos del frío extremo, del calor extremo, de la luz o la humedad. Los botiquines o armarios del baño NO son aconsejables para guardar medicamentos debido a la humedad. Todos los medicamentos, incluyendo la warfarina, deben guardarse siempre fuera del alcance de los niños y de las mascotas.

Referencias:

www.coumadin.com
www.warfarina.com

Revisado por Dr. Pedro Bentlez, F.A.C.P.

Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) -Directora
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora
Cyanela Hernández Borrero, BS - Editora

Laboratorio Clínico NBH

Licencia 457

Horario:

L-V 6:00 am - 4:00 pm
Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberás
Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626

787-267-2626

Fax: 787-856-2762

E-mail:

info@laboratorionbh.com

*“El que no sirve
para servir, no
sirve para vivir”*

**Madre Teresa
de Calcuta**

**Visitas a domicilio
con cita previa.
¡Llámenos!**

Encuétranos en



www.laboratorionbh.com

NBH
Laboratorio

informa

Edición XIV Noviembre 2014

INTERACCIÓN ENTRE LA WARFARINA (COUMADIN) Y LA VITAMINA K

QUÉ ES LA WARFARINA (COUMADIN) Y POR QUÉ SE RECETA

La warfarina (Coumadin) es un medicamento que se le prescribe a las personas que tienen un mayor riesgo de formar coágulos sanguíneos. Ciertas afecciones médicas pueden formar coágulos sanguíneos rápida y fácilmente. Esto podría causar graves problemas de salud si los coágulos bloquean el flujo sanguíneo que va al corazón o al cerebro. La warfarina es una medicación anticoagulante. "Anti" significa en contra de y "coagulante" significa que causa que la sangre se coagule. Por lo tanto, la warfarina es un tipo de medicamento anticoagulante que ayuda a prevenir la formación de coágulos.

CÓMO ACTÚA LA WARFARINA

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. La warfarina no disuelve los coágulos de sangre. No obstante, al pasar el tiempo el coágulo de sangre puede disolverse solo. La warfarina también puede prevenir la formación de coágulos.

QUÉ ES EL ÍNDICE INTERNACIONAL NORMALIZADO (INR)

Para que el médico pueda determinar la dosis correcta de warfarina, es necesario hacerse un análisis de sangre, una vez a la semana o una vez al mes según lo indique su médico. La prueba de tiempo de protombina (PT por sus siglas en inglés) se usa para calcular el Índice Internacional Normalizado (INR por sus siglas en inglés).



Este ayuda a su médico a determinar cuán rápido se coagula su sangre y si la dosis de warfarina necesita algún cambio. De esta manera el médico se asegura de que la dosis está dentro del nivel deseado para cada condición. Su INR puede verse afectado por enfermedades, dietas, cambios en la medicación y actividades físicas.

CÓMO PODEMOS MANTENER EL INR DENTRO DEL NIVEL DESEADO

Lo más importante cuando utilizamos warfarina (Coumadin) es tomar la vitamina K de la manera más consistente posible. Los aumentos repentinos de vitamina K pueden disminuir los efectos de la warfarina e igualmente, una disminución en gran cantidad de vitamina K puede aumentar los efectos del mismo.

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

Tomar el medicamento tal como se lo recetó el médico, una vez al día a la misma hora; algunos médicos recomiendan entre 5:00 y 6:00 pm. Se puede tomar con o sin comida.

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

Consumir diariamente la misma cantidad de alimentos ricos en vitamina K (por ejemplo, ½ taza de estos alimentos diaria, o si le gustan mucho 1 taza, pero debe ser consistente).

No haga cambios drásticos en el consumo de alimentos ricos en vitamina K (si todos los días come ensalada de espinacas, no la elimine del todo como parte de su dieta).

Consumir con cautela suplementos alimenticios.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K

Alimento	Porción	Vitamina K (microgramos)
Aguacate	1 taza	30-48
Atún enlatado en aceite	3 onzas	37
Brócoli, cocinado	1 taza	220
Brócoli, crudo	1 taza	89
Col rizada, cocinada	½ taza	531
Col verde, cocinada	½ taza	418
Col de Bruselas, cocinada	1 taza	219
Espárragos	4 tallos	48
Espinacas, cocinadas	½ taza	444
Espinacas, crudas	1 taza	145
Lechuga de hoja verde	1 taza	71
Lechuga romana, cruda	1 taza	57
Perejil, crudo	¼ taza	246
Repollo, cocinado	½ taza	82



MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Muchos medicamentos y suplementos dietéticos pueden afectar la manera en la que funciona la warfarina: medicamentos con receta, algunos que no necesitan receta médica como la aspirina, acetaminofeno (Tylenol o Panadol), drogas anti-inflamatorias no esteroideas (NSAIDs por sus siglas en inglés), por ejemplo, ibuprofeno, naproxeno y ketoprofeno. También algunos remedios para la tos y el catarro, medicamentos para el dolor y las molestias, productos de herbolario, remedios naturales o suplementos nutricionales. Definitivamente, productos que contengan vitamina K.

Antes de tomar cualquier medicamento nuevo, no importa cuál sea, consulte con su médico encargado de controlar su medicamento de warfarina. De esta manera su médico puede ajustar la dosis o recomendarle otro medicamento que tenga menos probabilidades de interferir con la warfarina.

Recuerde que ciertos alimentos como el apio (celery), el ajo, el jengibre y el perejil, suelen ser seguros si se utilizan en cantidades pequeñas como aderezos o para cocinar. Nunca deben ser utilizados como suplementos. Tampoco utilice suplementos de aceite de pescado, aceite de ajo, píldoras de extracto de cebolla o cualquier otro suplemento de hierbas que no haya sido aprobado por su médico. También es mejor evitar el alcohol cuando se está tomando warfarina, ya que interfiere con la efectividad de ésta.