DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

¿Qué es el Coumadin o Warfarina?

¿Qué es el Coumadin o warfarina?

El Coumadin o warfarina es un anticoagulante. *Anti* significa contra y *coagulante* se refiere a la coagulación de la sangre. Un anticoagulante ayuda a reducir la formación de coágulos en la sangre. Este medicamento se usa para ayudar a prevenir y tratar los coágulos en la sangre. El nombre genérico de Coumadin es warfarina sódica.

¿Por qué debo tomar warfarina?

Su médico le ha recetado warfarina porque su cuerpo puede producir coágulos de sangre que usted no necesita. Demasiados coágulos en la sangre pueden provocar graves problemas médicos tales como apoplejía, ataque cardíaco e incapacidad de respirar.

- La warfarina puede recetarse para ayudar a prevenir y tratar los coágulos de sangre:
  - ✓ En las piernas y/o pulmones
  - ✓ Asociados con latidos cardíacos rápidos e irregulares, lo que se denomina fibrilación auricular
  - ✓ Asociados con el reemplazo de válvula cardíaca.
- Si ha sufrido un ataque cardíaco o apoplejía, se puede usar la warfarina para:
  - ✓ Disminuir el riesgo de otro ataque cardíaco o apoplejía
  - ✓ Disminuir el riesgo de muerte
  - ✓ Disminuir el riesgo de que los coágulos de sangre se muevan a otras partes del cuerpo, como los pulmones

Su médico hablará con usted sobre la razón específica por la que le recetó este medicamento.

¿Cómo funciona la warfarina?

Su hígado produce factores de coagulación que ayudan a que la sangre coagule y luego evitar el sangrado.

La warfarina funciona bloqueando la formación de coágulos.

Debido al modo en que funciona la warfarina, hay alimentos a los que debe prestar atención mientras toma este medicamento. Los alimentos con alto contenido de vitamina K cambiarán el modo en que la warfarina afecta su organismo porque la vitamina K ayuda a que su cuerpo produzca coágulos. Para mantener un efecto constante del fármaco, es importante que consuma una cantidad similar de vitamina K todos los días. Cada día, usted no debe ingerir mucha más ni mucha menos vitamina K que de costumbre.

El mejor procedimiento es controlar su ingesta de alimentos con cantidades medias y altas de vitamina K. Los vegetales con hojas verde oscuro tienden a tener un alto contenido de vitamina K. Vea la lista de alimentos adjunta para obtener más información. Evite los arándanos y el jugo de arándanos, ya que puede haber interacciones posibles entre la warfarina y el arándano.

¿Cuáles son los puntos más importantes que debo saber sobre la warfarina?

La warfarina es muy importante para su salud, pero puede causar varios problemas graves de sangrado si no se toma de forma adecuada o su médico no la controla.

- ➲ Tome su warfarina *exactamente* como se lo indican para disminuir la posibilidad de que se formen coágulos de sangre en su cuerpo. No cambie su dosis si su médico no se lo indica. Tome su warfarina cerca de la misma hora, todos los días.
- ➲ Es importante ver a su médico regularmente y que le tomen muestras de sangre de manera periódica para controlar su reacción a la warfarina. La prueba de sangre que le realizarán se llama PT/INR (tiempo de protrombina en la sangre). Su médico quizá necesite cambiar su dosis de vez en

cuando según los resultados de sus extracciones de sangre.

- Llame a su médico de inmediato si tiene síntomas de sangrado. Estos incluyen:
  - Dolor, hinchazón o molestia
  - Dolores de cabeza, mareos o debilidad
  - Hematomas inusuales – hematomas que se presentan sin una lesión
  - Hemorragias nasales
  - Encías sangrantes
  - Sangrado prolongado de cortes
  - Sangrado vaginal o menstrual más abundante de lo normal
  - Orina rosada o color marrón
  - Deposiciones rojas o negras
  - Toser con sangre
  - Vomitar sangre o líquido que parece que tuviera posos de café.
- Hable con su médico sobre los medicamentos que está tomando actualmente, incluyendo productos herbales, vitaminas y medicamentos de venta libre, para asegurarse de que no interactúen con la warfarina.
- Además, no comience ni deje de tomar vitaminas tales como las vitaminas K, E, A o grandes cantidades de vitamina C sin consultar antes con su médico.
- Siempre infórmele al proveedor de atención médica que lo atienda que está tomando warfarina.
- Use o lleve consigo información de identificación que diga que toma warfarina.
- No debe tomar warfarina si está embarazada o planea quedar embarazada. Hable con su médico si se encuentra en esta situación.
- No tome warfarina si es alérgico a la misma.

¿Cuál es la dosis de warfarina?

La warfarina es muy específica según el paciente. Las dosis varían de un paciente a otro dependiendo de la situación de cada persona. Su médico controlará su PT/INR y le indicará una dosis de warfarina de acuerdo a sus necesidades. Puede ser necesario ajustar la dosis periódicamente.

¿Cuáles son algunas de las posibles interacciones entre fármacos?

Cualquier medicamento que aumente potencialmente el riesgo de sangrado puede interactuar con su warfarina. Algunos ejemplos incluyen ibuprofeno, naproxeno, aspirina (puede ser necesario que algunos pacientes tomen tanto aspirina como warfarina según indicación médica) u otros medicamentos que contengan estos productos. Otros fármacos pueden afectar el funcionamiento de la warfarina en el organismo, tales como los antiarrítmicos y los antibióticos.

No tome ningún producto herbal sin examinarlo antes con su médico. Esto incluye bromelaína, salvia miltiorrhiza, coenzima Q_{10}, don quai, ajo, Ginko biloba, hierba de San Juan y tés herbales con derivados de la coumarina (es decir, asperula odorata, trébol de olor amarillo/meliloto amarillo y habas tonca).

¿Qué debo hacer si debo someterme a una cirugía y estoy tomando warfarina?

Si tiene programado algún procedimiento invasivo, incluido un trabajo dental, es importante informar al proveedor de atención médica que va a realizar el procedimiento que está tomando warfarina antes de programarlo. De ese modo se puede elaborar un plan con respecto a su dosis antes de su procedimiento.

Olvidé tomar mi warfarina ayer, ¿qué debo hacer?

NUNCA tome una dosis extra de warfarina para ponerse al día con una dosis que olvidó tomar el día anterior. Si olvida tomar una dosis, infórmele a su médico que omitió un día para ver si deberá haber algún cambio en su próxima dosis para mantener constantes los niveles de su sangre.

Es importante informar a cualquier proveedor de atención médica que le recete un nuevo medicamento que está tomando warfarina. Mantenga estable su dieta, especialmente los alimentos con alto contenido de vitamina K. Tome la warfarina a la misma hora todos los días para mantener un nivel estable.

Fuente: Bristol-Meyers Squibb.(2006). Understanding your Coumadin Therapy. www.COUMADIN.com

Algunos alimentos comunes con alto contenido de vitamina K[1]:

• Brócoli hervido, ½ taza	• 88 microgramos
• Repollitos de Bruselas hervidos, ½ taza	• 225 microgramos
• Ensalada de repollo, zanahoria y cebolla, 1 taza	• 119 microgramos
• Col crespa hervida, ½ taza	• 374 microgramos
• Endibia cruda, 2 tazas	• 231 microgramos
• Hijiki (alga), 3.5 onzas (28 g)	• 327 microgramos
• Col rizada cruda, 3.5 onzas (28 g)	• 817 microgramos
• Lechuga crespa cruda, 3.5 onzas (28 g)	• 122 microgramos
• Lechuga morada cruda, 3.5 onzas (28 g)	• 210 microgramos
• Menta cruda, 3.5 onzas (28 g)	• 230 microgramos
• Hojas de mostaza crudas, 3.5 onzas (28 g)	• 170 microgramos
• Cebolla, cebollines, crudos, 2/3 taza	• 207 microgramos
• Perejil cocido, ¾ taza	• 450 microgramos
• Perejil crudo, ¾ taza	• 270 microgramos
• Espinaca hervida, ½ taza	• 324 microgramos
• Acelga suiza cruda, 3.5 onzas (28 g)	• 830 microgramos
• Té, hoja negra y seca, 3.5 onzas (28 g) (preparado son solo 0.05 microgramos en 3.5 onzas líquidas [104 ml])	• 262 microgramos
• Té, hoja verde y seca, 3.5 onzas (28 g) (preparado son solo 0.03 microgramos en 3.5 onzas líquidas [104 ml])	• 1428 microgramos
• Berro crudo, 3 tazas	• 250 microgramos

Algunos alimentos comunes con contenido medio de vitamina K[2]:

• Cáscara de manzana verde, 3.5 onzas (28 g)	• 60 microgramos
• Alcachofa, 1 mitad	• 42 microgramos
• Espárrago hervido, ½ taza	• 72 microgramos
• Col verde hervida, ½ taza	• 73 microgramos
• Aceite de canola, 2 cucharadas	• 40 microgramos
• Quingombó hervido, ½ taza	• 32 microgramos
• Aceite de soja, 2 cucharadas	• 55 microgramos
• Semillas de soja crudas, ½ taza	• 47 microgramos
• Semillas de soja tostadas, ½ taza	• 37 microgramos
• Zapallo, solo la cáscara, 3.5 onzas (28 g)	• 80 microgramos

1 Contiene más de 80 microgramos de vitamina K por porción.
2 Contiene de 31 a 80 microgramos de vitamina K por porción.
Adaptado de Vitamin K_1 (Phylloquinone) Content of Common Foods, Bristol-Myers Squibb Company

04/2008