

# Guía de alimentación saludable para personas que toman anticoagulantes con warfarina (Coumadin®)

Algunos alimentos y bebidas pueden afectar el funcionamiento de la warfarina. Este folleto le ayudará a planear su dieta cuando tome warfarina.

Al cortarnos o rasparnos la piel, la sangre forma un coágulo (o un tapón) para que no sangremos demasiado. La vitamina K ayuda a que la sangre se coagule. La vitamina K se encuentra en varios alimentos que consumimos. Las verduras de hoja verde son ricas en vitamina K.

Algunas enfermedades y afecciones pueden hacer que la sangre se coagule demasiado. Cuando esto ocurre, se pueden formar coágulos de sangre en el cuerpo y obstruir el flujo sanguíneo. Esto puede provocar infartos, derrames cerebrales, trombosis venosas profundas y otros problemas de salud graves.

Si su sangre se coagula demasiado, es posible que su médico le recete warfarina.

- La warfarina es una pastilla que previene la formación de coágulos.
- La warfarina hace que la sangre se coagule más despacio.
- La vitamina K tiene el efecto contrario a la warfarina y ayuda a que la sangre se coagule más rápido.
- Su dosis de warfarina se equilibrará con la cantidad de vitamina K de su dieta habitual, para hacer que su sangre se coagule a un ritmo adecuado.

Por lo tanto, es importante tomar la misma cantidad de vitamina K cada día, para que su medicamento pueda funcionar plenamente.



## Medidas que puede tomar

Siga una dieta saludable y balanceada. No es necesario que deje de consumir verduras de hoja verde que sean ricas en vitamina K. La vitamina K es necesaria para una buena salud.

## Para asegurarse de que su warfarina siga funcionando bien:

- Evite grandes cambios en la cantidad de vitamina K que consume de un día a otro.
- Intente preparar los alimentos de la misma manera. Si habitualmente toma las verduras de hoja verde cocinadas, no empiece repentinamente a comerlas crudas. Dado que las verduras de hoja verde se marchitan al cocinarlas, la versión cocinada puede contener más vitamina K que la cruda.
- Consulte a su médico antes de tomar natto (soya fermentada), toronjas (pomelos), naranjas de Sevilla o tangelos o el jugo de estos, jugo de granada, arándanos rojos o el jugo de arándanos rojos, aguacates, aceite de pescado, aceite de linaza, mangos, papayas, bebidas de soya, sushi con algas, bayas de Goji y té de manzanilla. Estos alimentos pueden alterar el funcionamiento de la warfarina en su organismo.

## Consulte a su médico antes de realizar cualquier cambio en su dieta.

Esto incluye si:

- Planea consumir más verduras de hoja verde (por ejemplo, si toma más verduras durante la primavera y el verano).
- Contrae la gripe y no puede consumir alimentos sólidos durante varios días.
- Ha estado hospitalizado con una alimentación limitada (a causa de una intervención quirúrgica o enfermedad) y regresa a casa a su dieta habitual.
- Planea viajar a un lugar con una gastronomía diferente. Es posible que su médico tenga que revisar su INR (prueba de la coagulación de la sangre) con mayor frecuencia o cambiar su dosis de warfarina si usted realiza cambios en su dieta.

La siguiente tabla es una lista de verduras de hoja verde y su contenido de vitamina K. **Puede consumir cualquiera de estos alimentos siempre que la cantidad total (en mcg) de vitamina K que consuma sea aproximadamente la misma cada día.**

- Si su INR se mantiene estable y dentro de un rango seguro, siga consumiendo los alimentos que toma habitualmente.
- Si su INR es inestable (a veces demasiado bajo, a veces demasiado alto) utilice la siguiente tabla para calcular cuánta vitamina K consume cada día.

<b>Verdura de hoja verde</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Vitamina K (mcg)</b>
Col rizada, cocinada	½ taza	561
Col rizada, cruda	1 taza, troceada	499
Espinacas, cocinadas	½ taza	469
Hojas de diente de león, crudas	1 taza, troceada	452
Hojas de mostaza, cocinadas	½ taza, troceadas	438
Berzas, cocinadas	½ taza, troceadas	408
Hojas de betabel (remolacha), cocinadas	½ taza	368
Acelgas, crudas	1 taza	316
Hojas de diente de león, cocinadas	½ taza	306
Acelgas, cocinadas	½ taza	303
Hojas de nabo, cocinadas	½ taza	280
Perejil, crudo	¼ taza	260
Berzas (coles), crudas	1 taza, troceada	166
Grelos (Broccoli raab), cocinados	½ taza	169
Hojas de betabel (remolacha), crudas	1 taza	161
Lechuga, mezcla de primavera (mezclum), cruda	1 taza	154
Espinacas, crudas	1 taza	153
Endivias y escarolas, crudas	1 taza, troceada	122
Coles de Bruselas, cocinadas	4 coles	118
Brócoli, cocido	½ taza	116
Achicoria roja (radicchio), cruda	1 taza, rallada	108

Lechuga, hoja verde, cruda	1 taza, rallada	103
Brócoli, crudo	1 taza, troceado (o 3 ramilletes)	94
Repollo, cocinado	½ taza, rallado	86
Lechuga, romana, cruda	1 taza, rallada	61
Lechuga, mantecosa (boston), cruda	1 taza, rallada	60
Repollo, crudo	1 taza, rallada	56

\*Información nutricional tomada del Archivo Nutricional Canadiense (2015)

<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

## Otros consejos

### Suplementos vitamínicos y minerales

- Si toma suplementos de vitaminas o de minerales que contienen vitamina K, tómelos de manera constante todos los días. Muchos suplementos multivitamínicos y algunos suplementos de calcio y vitamina D contienen vitamina K.
- Aunque los suplementos no contengan vitamina K, aun así pueden interactuar con la warfarina.

### Productos naturales para la salud (p. ej. suplementos herbales)

- Informe a su médico sobre cualquier extracto, polvo o pastillas que tome actualmente. Esto incluye suplementos nutricionales (como píldoras de ajo, aceite de linaza y aceites de pescado) y medicamentos a base de plantas (incluyendo té herbales).
- Muchos de los productos naturales para la salud interfieren con la warfarina. Algunos pueden alterar el funcionamiento de la warfarina de maneras que todavía no se han descrito.

Consulte a su médico si tiene cualquier pregunta

- sobre el uso del alcohol
- antes de comenzar o dejar de usar un suplemento vitamínico o mineral

- antes de comenzar o dejar de consumir cualquier producto natural para la salud



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

**8-1-1** ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

---

---

### Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de

---

Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.