

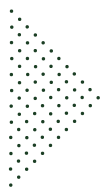


Nutrición

en pacientes anticoagulados

Los pacientes que utilizan medicamentos anticoagulantes, tienen una recomendación general:

No deben tomar aguas aromáticas a base de plantas



- Manzanilla.
- Jengibre.
- Caléndula.
- Valeriana.
- Moringa, entre otras.

Las aguas aromáticas de plantas pueden afectar el tratamiento, ya que algunas tienen propiedades que, al consumirlas, **alteran el efecto del anticoagulante, conllevando a sangrados o trombosis.**

Sin embargo, el adobo para a las carnes, el uso cilantro o las hierbas que se adicionan en las sopas, no tienen interacción con los medicamentos.

Sí pueden tomar aromáticas de frutas, té verde y negro.



Tampoco deben consumir productos homeopáticos o naturales:



- Ginseng.
- Ginkgo biloba.
- Productos a base de plantas.
- Productos con componentes desconocidos.

Aquellos pacientes con anticoagulantes directos o inyectables no tienen restricciones en la dieta: Apixabán, Rivaroxabán, Dabigatrán, Enoxaparina, Dalteparina y Fondaparinux.

Sin embargo, **los pacientes medicados con Warfarina** deben consumir diariamente una porción de alimentos ricos en vitamina K, ya que esto ayuda a mantener los niveles óptimos del medicamento.

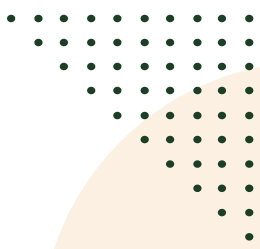
Alimentos ricos en vitamina K:

Siga las indicaciones sobre la cantidad recomendada a consumir de los siguientes alimentos.

Alimento	Cantidad
Lechuga, espinaca, repollo	1 porción
Coliflor, brócoli, cebolla	1 porción
Espárragos	1 porción
Frijol verde, garbanzo, arveja	1 porción
Leche de soya	1 porción
Hígado (res y pollo), lomo (cerdo)	1 porción
Salmón, atún, trucha	1 porción
Aguacate	1/4 de aguacate

Mida cada porción con un pocillo o taza pequeña.

Actividades educativas

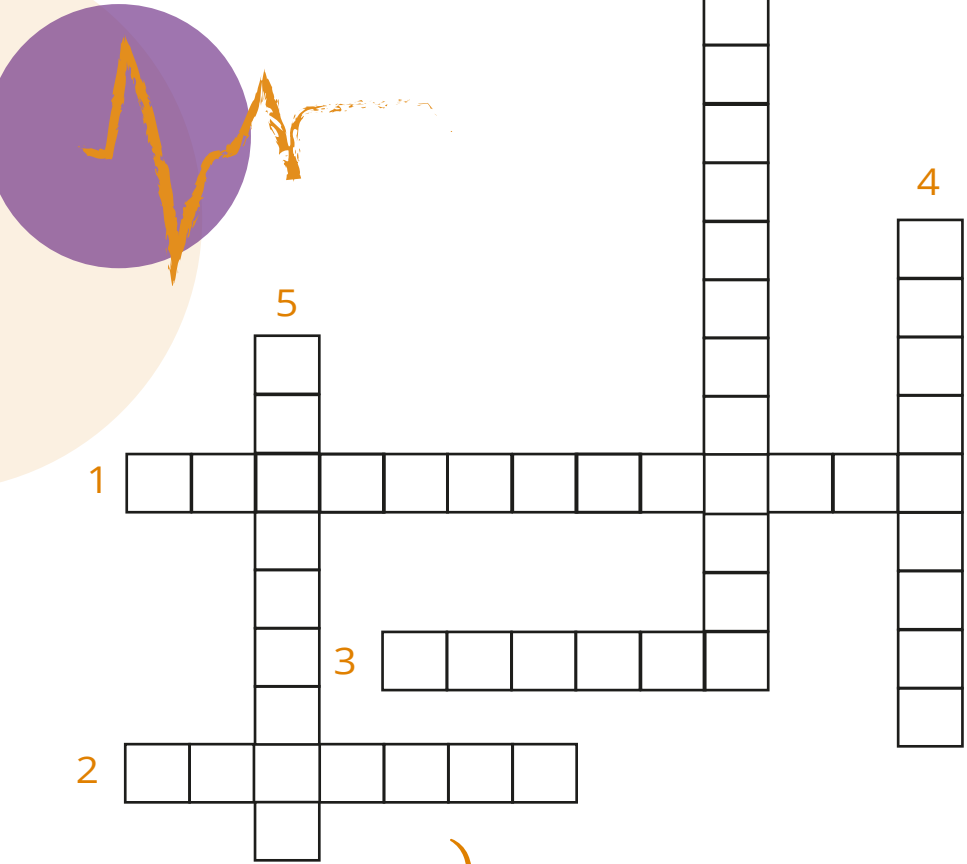


Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Aguacate
- Homeopáticos
- Vitamina K
- Alimentos
- Limón
- Nutricionista
- Aromáticas
- Suplementos
- Warfarina
- Sábila
- Moringa
- Vitamina C
- Medicamentos
- Naranja
- Plantas

W	R	U	W	K	J	P	A	A	R	V	S	G	V	O	S	Z	X	P
R	A	W	K	Q	C	O	L	I	E	G	I	O	E	X	N	L	S	R
Ñ	B	G	N	D	L	X	I	A	G	L	E	T	L	H	A	E	E	F
O	Z	S	U	P	L	E	M	E	N	T	O	S	A	O	H	S	S	S
Y	Z	V	T	A	R	D	E	C	K	T	B	R	L	M	V	B	L	R
R	G	U	R	W	C	Y	L	A	P	Z	A	Y	A	O	I	L	C	C
U	M	M	I	O	A	A	B	I	G	Y	N	S	S	S	T	N	U	A
J	O	Q	C	C	G	L	T	V	H	R	H	A	D	K	A	O	A	Q
A	R	R	I	I	N	I	A	E	L	H	C	B	R	P	M	G	C	K
R	I	O	O	O	U	M	L	F	H	I	U	A	S	A	I	E	B	D
G	N	E	N	E	Q	E	D	K	T	B	N	E	R	J	N	N	S	X
D	G	X	I	F	O	N	N	A	E	I	S	U	U	Z	A	J	U	U
D	A	J	S	N	N	T	M	Y	R	K	Q	V	I	C	C	D	A	A
V	X	V	T	O	I	O	B	A	Q	L	E	S	N	A	F	K	L	S
N	S	U	A	G	R	S	F	D	N	G	I	F	A	C	N	D	I	I
E	Q	G	C	A	Y	R	G	E	W	F	H	M	L	I	Y	J	B	C
A	O	U	B	Y	A	P	R	O	V	D	G	U	O	F	I	O	A	L
E	L	L	R	W	S	A	D	Y	F	A	W	I	Y	N	K	E	S	Z
A	S	S	E	X	R	I	C	I	O	N	Z	C	W	D	H	S	X	Q
M	E	D	I	C	A	M	E	N	T	O	S	P	U	Q	V	O	S	M
A	B	S	Ñ	R	B	Z	H	O	M	E	O	P	A	T	I	C	O	S

Resuelva el crucigrama:



Horizontales:

- 1 Especialidad con quien debe recibir asesoría sobre dieta balanceada.
- 2 Aguas aromáticas que no deben consumir los pacientes anticoagulados.
- 3 Agua aromática que sí pueden consumir.

Verticales:

- 4 Medicamento que requiere un consumo controlado de Vitamina K.
- 5 Vitamina que debe evitarse al estar medicado con warfarina.
- 6 Productos naturales que deben evitarse al estar anticoagulado.



Además, es importante evitar o disminuir el consumo de Vitamina C (guayaba, naranja, mandarina, uva y piña), ya que estos **disminuyen el INR.**

Recuerde consumir una dieta balanceada en frutas, proteínas, cereales para obtener los nutrientes necesarios y evitar el uso de suplementos dietarios. Es recomendable consultar con un especialista en nutrición.

Ante cualquier duda, consulte a la Clínica de Anticoagulación de la Fundación Valle del Lili.

Servicio de Cardiología - Clínica de Anticoagulación

Tel: 331 9090 Ext. 7424

Cel: 313 799 1462

www.valledellili.org

