

Warfarina

Recomendaciones nutricionales

En la anticoagulación con Warfarina, la inclusión de **vitamina K a la dieta cumple un papel fundamental** ya que esta ayuda a mantener los niveles óptimos del medicamento, reflejados en la medición del INR. Sin embargo, el exceso de alimentos con vitamina K puede contrarrestar su efecto. Es por eso que se recomienda al paciente consumir **solo una porción diaria de estos alimentos**.

¿Qué alimentos tienen vitamina K y cuál es su cantidad recomendada?

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.	

Suplementos herbales, homeopáticos y bebidas alcohólicas

Las aguas aromáticas, ginkgo biloba, ginseng o **cualquier producto natural a base de plantas está contraindicado y no se debe consumir ya que altera la coagulación** y puede llevar al paciente a una sobreanticoagulación y a un sangrado. Evite el consumo de cualquier bebida alcohólica en cualquier cantidad.



¡Importante!

- ◆ Está permitido tomar acetaminofén, sin embargo, es necesario consumir una porción doble de vitamina K , según indicación del cuadro anterior.
- ◆ Ante un procedimiento pendiente, por el cual se solicite la suspensión de la Warfarina, es necesario acudir a cita con la Clínica de Anticoagulación dos semanas antes del procedimiento programado.
- ◆ Periodicamente se realizan controles de INR mediante punción capilar de la yema del dedo con el coagucheck.



Escanea el código QR e ingresa a la información de tu interés.



Clínica de Anticoagulación

Educación al paciente y la familia

Tel: 60 2 331 9090 Ext. 7424 Cel: 313 799 1462

Lunes a viernes de 7:00 a.m. - 4:00 a.m.

