

La warfarina (Coumadin®) y la dieta

¿Cómo afecta lo que como a la warfarina (Coumadin®)?

La warfarina (Coumadin®) es un anticoagulante que ayuda a evitar que se formen coágulos en los vasos sanguíneos y en el corazón. Las comidas altas en vitamina K pueden afectar al funcionamiento de Coumadin® en el cuerpo. Cuantas más comidas ricas en vitamina K coma, más bajos serán los niveles de Coumadin® en el cuerpo. Esto quiere decir que su INR será más bajo y usted será más propenso a la formación de coágulos de sangre.

El **índice internacional normalizado (INR)** es una **medición** de laboratorio que determina el tiempo que tarda la sangre en formar un coágulo.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mantener mi INR en el nivel deseado?

Mientras esté en tratamiento con este medicamento, es importante que lleve una dieta saludable y equilibrada y que mantenga el INR en un nivel seguro y eficaz. Su plan de comidas puede incluir todos los alimentos. Para mantener el INR estable y en el nivel recomendado es importante:

- Comer la misma cantidad de porciones de comidas altas en vitamina K todas las semanas. Una buena regla es: más verde es la planta, mayor es su nivel de vitamina K.
- Hable con su enfermero del servicio de anticoagulación antes de empezar a tomar vitaminas u otros suplementos nutricionales, o antes de hacer cualquier cambio importante en su dieta.
- Si quiere, aumente gradualmente las comidas que contengan cantidades más altas de vitamina K, como vegetales de hojas verdes. Cuando alcance la cantidad que quiera, respete la dieta.

- Use el cuadro de abajo para planificar las comidas que mantendrán el consumo de vitamina K sin cambios semana a semana.
- Lea las etiquetas para saber si una comida está fortificada con vitamina K.
- Tenga en cuenta que beber más de 2 tragos con alcohol al día puede aumentar su INR.

Lista de comida con vitamina K

Contenido por porción de 100 g (salvo que se indique lo contrario)

Alto = más de 80 µg

Medio = entre 30 y 80 µg

Bajo = menos de 30 µg

Bebidas

Bajo

- Café
- Cola
- Jugo de fruta
- Leche
- Té
- Agua

Alto

- Hojas de té verde

Lácteos

Bajo

- Mantequilla
- Queso cheddar
- Huevos
- Crema agria
- Yogur

Grasas y aderezos:

basados en porciones de 2 cucharadas

Bajo

- Margarina

Alto

- Mayonesa

Aceites

Bajo

- Canola
- Maíz Oliva
- Maní
- Cártamo
- Sésamo
- Girasol

Medio

- Para ensaladas
- Soja

Frutas

Bajo

- Manzana
- Banana
- Arándanos
- Melón cantaloupe
- Uvas
- Toronja
- Limón
- Naranja
- Durazno

Medio

- Cáscara de manzana verde

También: El jugo y las pastillas de arándanos rojos pueden aumentar el INR.

Carne

Bajo

- Carne de res
- Pollo
- Jamón
- Caballa
- Puerco
- Camarones
- Atún
- Pavo
- Hígado de res
- Hígado de pollo
- Leberwurst

Granos

Bajo

- Bagel común
- Pan, diferentes tipos
- Cereales, diferentes tipos
- Harina, diferentes tipos
- Avena instantánea
- Arroz blanco
- Espagueti

Legumbres y frutos secos

Bajo

- Linaza
- Nueces, pecanas

Medio

- Marañones
- Piñones
- Pistachos
- Soja
- Semillas de girasol

Suplementos, por porción

Bajo

- Desayuno instantáneo
Carnation
- Ensure
- Slim Fast

Medio

- Boost High protein

Vegetales

Baja

- judías verdes, $\frac{3}{4}$ taza
- Zanahorias, $\frac{2}{3}$ taza
- Coliflor, 1 taza
- Apio, 2 $\frac{1}{2}$ tallos
- Elote, $\frac{2}{3}$ taza
- Pepino con cáscara
- Berenjena, 1 $\frac{1}{4}$ taza
- Champiñones, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Cebolla, $\frac{2}{3}$ taza
- Chirivía
- Pimiento verde, 1 taza
- Papa cruda, 1
- Calabaza de verano, $\frac{1}{2}$ taza
- Batata al horno, 1

Media

- Espárragos, 7
- Aguacate, 1 pequeño
- Repollo morado, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Guisantes verdes, $\frac{2}{3}$ taza

Alta

- Brócoli, $\frac{1}{2}$ taza
- Coles de Bruselas, 5 coles
- Col gallega, $\frac{1}{2}$ taza
- Endivia, 2 tazas
- Kale, $\frac{3}{4}$ taza
- Lechuga (iceberg, morada, romana) 1 $\frac{3}{4}$ taza
- Hojas de mostaza, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Cebollín, $\frac{2}{3}$ taza
- Perejil, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Algas
- Hojas crudas de espinaca, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Acelga, $\frac{1}{2}$ taza
- Hojas de nabo crudas, 1 $\frac{1}{2}$ taza
- Jugo V8
- Berro crudo, 3 tazas

Exención de responsabilidad: Michigan Medicine preparó la información o el material educativo que contiene este documento para el paciente típico con su misma condición. Es posible que contenga enlaces a contenido en Internet que no creó Michigan Medicine, por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza el asesoramiento de un proveedor médico porque su experiencia podría ser diferente a la del paciente habitual. Consulte con su proveedor médico si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o el plan de tratamiento.

Revisores: Elizabeth Renner, PharmD, BCPS, BCACP, CACP ; Kathy Rhodes, PhD, RD

Educación para el paciente de [Michigan Medicine](#) tiene una [licencia no portada de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0](#). Última actualización 10/3/2016