



## **EFFECTOS SECUNDARIOS QUE HAY QUE VIGILAR**

### **¿COMO VOY A SABER QUE ESTOY TOMANDO LA CANTIDAD CORRECTA DE MEDICAMENTO?**

Con frecuencia se le analizará la sangre. El examen muestra que tan rápidamente coagula su sangre. Su médico podría cambiar su dosis para mantener su sangre dentro del rango INR terapéutico.

Muchas cosas pueden causar que el examen de sangre de INR cambie:

- Depende de que tanto **warfarin** esté tomando
- cuánta vitamina K esté tomando (en comida y en vitaminas)
- que cantidad de alcohol consume
- Otros medicamentos (medicamentos que no requieren recetas así como los que la requieren)
- Si usted está enfermo, si varía su peso extremadamente o está más activo.

### **¿CÚALES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS MÁS COMUNES O PROBLEMAS QUE PUEDA TENER?**

**Warfarin** podría causar que la piel se lastime con más facilidad y le salgan moretones. De vez en cuando también podrá observar que está sangrando de la siguiente manera:

- Las encías sangran cuando se está lavando los dientes.
- Sangrando después de una cortada que se detiene en unos pocos minutos.
- Flujo menstrual un poco más abundante que lo normal.
- Más hemorragias nasales que se detienen rápidamente.

### **EFFECTOS SECUNDARIOS POCO FRECUENTES INCLUYEN:**

- Una reacción alérgica a warfarin, como por ejemplo una erupción con comezón.
- Cambios en la piel con áreas en rojo cambiándose a moradas, adoloridas y acabando en piel muerta.
- Dolorosas manchas color púrpura en los dedos de los pies.

**Si observa algún síntoma como los anteriores, consiga ayuda médica de inmediato.**

### **TAMBIÉN, CONSIGA AYUDA MÉDICA DE INMEDIATO SI TIENE:**

- Orina – roja o café
- Evacuación intestinal (heces) roja o negro o alquitranada.
- Tos o vómito color del café o rojo vivo.
- Dolor severo, tal como dolor de cabeza o de estómago.
- Moretones nuevos sin haberse lastimado.
- Una cortada o hemorragia que no se detiene en 20 minutos.
- Una caída seria o golpe en la cabeza (puede ser que no vea la hemorragia).
- Mareo o sensación de cansancio todo el tiempo
- Una erupción nueva que pueda ser dolorosa o no.
- Cambios repentinos en la visión.
- Adormecimiento o debilidad en un lado de su cuerpo.

Si está pensando en embarazarse, o si ya lo está, o está amamantando, dígaselo inmediatamente a su médico. El tomar **warfarin** mientras esté embarazada puede causar defectos de nacimiento.

### **INFORMACIÓN SOBRE LA DIETA:**

Mientras esté tomando Warfarin, la clave es mantener la misma cantidad de vitamina K en su dieta de una semana a la otra. Una manera fácil de hacer esto es decidir cuántos días a la semana va a incluir en su dieta alimentos con alto o mediano contenido de vitamina K, entonces repetirlo a la siguiente semana.

**El aumentar la cantidad de vitamina K en su dieta puede disminuir los efectos de warfarin.**

**El disminuir la cantidad de vitamina K en su dieta puede incrementar los efectos de warfarin.**

Estos alimentos tienen <b>altos niveles</b>	Estos alimentos tienen niveles medios	Estos alimentos tienen bajos niveles
Coles de Bruselas 5 coles	Espárragos 7 tallos	Manzana, Plátanos, Naranja
Brócoli ½ taza	Col roja 1½ tazas	Pan
Vegetales de hojas verdes cocinadas ½ taza (verdes de berza, nabo, betabel, hojas verdes de mostaza)	Aguacate 1 pequeño	Res, Pollo, Jamón
Col rizada- cruda ¾ taza	Lechuga- iceberg 5 hojas	maíz, zanahorias
Col verde 1½ tazas	Guisantes 2/3 taza	Leche, Huevos
Lechuga – hoja verde oscuro 1¾ tazas	Okra ½ taza	Patatas (blanca, camote)
Espinaca – cruda 1½ taza	Pepinillo medio	Jitomates, rojos
Mayonesa, Aceites 7 cucharadas. (canola, soya, ensalada)	Aceites (oliva, de girasol) 7 cucharadas	Arroz, espagueti
Hígado de res 4oz.	Hígado de pollo 4 oz.	Hongos

### **INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE LA DIETA:**

- No coma cualquier fruta o vegetales en exceso.
- No todos los té verdes contienen la misma cantidad de vitamina K. Si usted bebe té verde, hágalo siempre del mismo tipo (por ejemplo, preparado o de la misma marca), y beba siempre ese.
- Evite tomar alcohol mientras esté tomando warfarin – puede incrementar los efectos de warfarin.

Si bebe alcohol, limite la cantidad a 1-2 al día.

Una bebida = Vino- 5 oz, Cerveza- 12 oz, Licor- 1 ½ oz

- Evite el mascar tabaco, tiene un alto contenido de vitamina K.
- Limite las cerezas y semillas de granada.
- Warfarin reacciona con algunos suplementos, vitaminas y remedios herbales.
- Las bebidas nutricionales (por ejemplo Boost®, Ensure®, Glucerna®, Slimfast®) contienen vitamina K. Sea consistente cuando beba estos productos.

Si necesita mayor información acerca de cómo elaborar un plan para una dieta adecuada de alimentos que contengan vitamina K, consúltelo con un dietista.

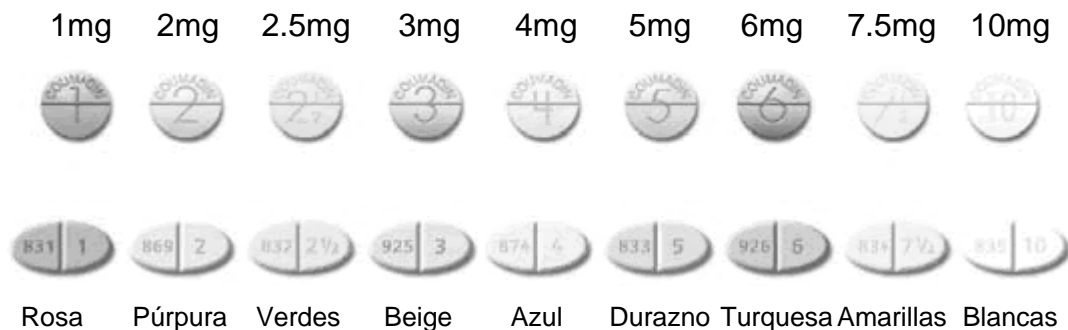
## CÓMO MANTENERSE SEGURO

El hecho de que tome warfarin no significa que no pueda disfrutar de la vida. El ejercicio es importante para su salud. Tenga especial cuidado con los objetos filosos como los cuchillos o tijeras que pudieran hacer que sangrara. Tenga en cuenta utilizar equipo para protegerse o considere cambiar de actividad como los deportes que puedan causarle una lesión.

Cualquier medicamento que contenga Aspirina también puede prevenir que su sangre se coagule. Medicamentos como Excedrin®, Ibuprofen (Advil®, Motrin®), Pepto Bismol®, Alka-Seltzer® y muchos otros medicamentos que se venden sin receta contienen Aspirina. Si tiene necesidad de tomar algo para el dolor mientras está tomando warfarin, acetaminophen (Tylenol®) es uno de los medicamentos más seguros. Pero también puede prevenir que su sangre se coagule de tal manera que hable con su doctor acerca de todos sus medicamentos.

### ¿QUE PUEDO HACER?

- Tome las píldoras cada día a la misma hora.
- Ponga los medicamentos en un pastillero para que le ayude a administrarlos.
- No omita ninguna dosis.
- No tome dosis adicionales.
- No comparta este medicamento con alguien más. Mantenga todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.
- Comuníquese con su proveedor de la salud (médico)
  - Cuando haya algún cambio en sus medicamentos
  - Antes de llevar a cabo grandes cambios en su dieta
  - Si se siente enfermo o no puede comer durante más de dos días.
  - Antes de que vaya a someterse a un procedimiento o cirugía
- Tenga cuidado de asistir a todas sus citas para que su sangre pueda ser analizada periódicamente (cada mes).
- Si va con el dentista o cualquier otro médico, adviértales que está tomando warfarin.
- Guarde una lista de todos sus medicamentos en su cartera o bolso.
- Pudiera ser que quisiera llevar un brazalete de alerta médica o un collar para advertirle a los trabajadores de servicios de emergencia que usted está tomando warfarin.
- Cuando compre unas pastillas nuevas de warfarin, asegúrese de que son del mismo color que las anteriores.



### References

1. [Your Guide to Coumadin/Warfarin Therapy](#). Carla Huber, A.R.N.P., M.S., Cedar Rapids Community Anticoagulation Clinic, Cedar Rapids, Iowa under grant from the Agency of Healthcare Research and Quality.
2. [Patient Information Booklet](#), Anticoagulation Clinic, Medical Services Center, University of Virginia Health System, Charlottesville, VA