
Vitamina K y Warfarina (Coumadin®)

¿Qué necesito saber sobre la warfarina y la vitamina K?

La warfarina (Coumadin) es un medicamento que ayuda a evitar que la sangre se coagule.

- Muchos alimentos y suplementos pueden afectar el funcionamiento del medicamento.

La vitamina K funciona para coagular la sangre. Eso significa que puede debilitar el efecto de la warfarina.

- Las personas que toman Warfarina **no** deben evitar los alimentos que contienen vitamina K.
- Muchos alimentos con vitamina K son saludables y deben incluirse como parte de una dieta balanceada.

Lo más importante es consumir la misma cantidad de vitamina K en su dieta día a día.

- Si toma más vitamina K de lo normal, corre más riesgo de coagulación.
- Si toma menos vitamina K de lo normal, corre el riesgo de sangrado.

¿Cómo mantengo la ingesta de vitamina K igual de día a día?

- Coma la misma cantidad de alimentos con vitamina K todos los días.

Por ejemplo, coma 1 comida alta en vitamina K y 1 comida moderada en vitamina K todos los días.

El cuadro en la página siguiente muestra qué alimentos tienen una cantidad alta o moderada de vitamina K.

No hay una cantidad fija de vitamina K que se supone deba consumir en un día.

Pregúntele a su dietista si tiene preguntas sobre los alimentos que no están en la lista.

Hable con su médico o dietista antes de realizar cambios a su dieta.

- No tome suplementos dietéticos, herbales ni tés sin hablar antes con su médico o dietista. Esto incluye suplementos de vitamina E, ajo, ginseng, hierba de San Juan y ginkgo.
- Los batidos nutricionales, como Ensure[®], Pediasure[®] o Boost[®] y algunas vitaminas tienen altas cantidades de vitamina K. Si los consume ahora, continúe tomando la misma cantidad todos los días. Hable con el médico o su dietista antes de cambiar la cantidad que toma.

Nota: El alcohol, el jugo de toronja y el té de hierbas también pueden afectar la eficacia de la warfarina.

Alimentos ricos en vitamina K (no es una lista completa)	Alimentos moderados en vitamina K (no es una lista completa)
---	---

Alimentos	Tamaño de la porción	Cantidad de Vit. K (mcg)
Col rizada Cocida Cruda	1/2 taza 1 taza	531 113
Espinaca Cocida Cruda	1/2 taza 1 taza	444 145
Col Cocida Cruda	1/2 taza 1 taza	418 184
Acelga Cocida Cruda	1/2 taza 1 taza	287 299
Hojas de nabo (grellos) Cocidas Crudas	1/2 taza 1 taza	265 138
Hojas de mostaza Cocidas Crudas	1/2 taza 1 taza	210 279
Perejil Crudo	1/4 de taza	246
Brócoli Cocido Crudo	1 taza 1 taza	220 89
Coles de Bruselas	1 taza	219
Lechuga endivia Cruda	1 taza	116

Alimentos	Tamaño de la porción	Cantidad de Vit. K (mcg)
Repollo cocido	1/2 taza	82
Lechuga de hoja verde	1 taza	71
Ciruelas pasa cocidas	1 taza	65
Lechuga romana cruda	1 taza	57
Cebollas verdes o cebolletas	1/4 de taza	52
Achicoria cruda	1/2 taza	51
Espárragos	4 tallos	48
Aguacate	1 taza	48
Soya	1/2 taza	43
Atún enlatado en aceite	3 oz (1 lata)	37
Frijol de ojo negro	1/2 taza	33
Bayas azules o negras	1 taza	29
Chícharos (guisantes)	1/2 taza	29
Edamame cocido	1/2 taza	21
Angu (ocra) crudo	1/2 taza	16

Las frutas (además de las mencionadas anteriormente), los productos lácteos, los granos y la carne o aves de corral suelen tener bajas cantidades de vitamina K.

Recuerde: Evite el alcohol, el jugo de toronja, las hierbas medicinales y tés mientras esté tomando warfarina.

ALERTA: Llame a su médico, enfermera o clínica si tiene alguna pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de atención médica que no estaban cubiertas por esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.