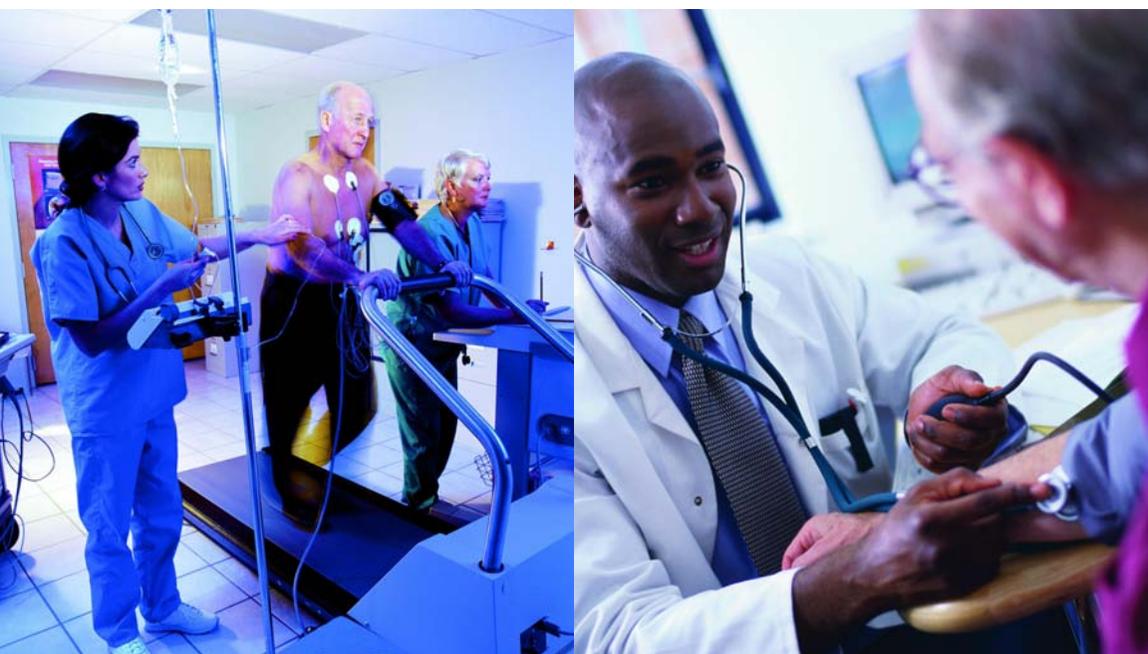


Tu guía para la terapia con Coumadin[®]/warfarina



Agency for Healthcare Research and Quality
Advancing Excellence in Health Care • www.ahrq.gov

Este folleto está basado en una publicación creada por Carla Huber, A.R.N.P., M.S., de la Clínica Comunitaria de Anticoagulación de Cedar Rapids, Cedar Rapids, Iowa, bajo la subvención número 1 U18 HSO15830-01 de la Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) para el Kirkwood Community College.

Este folleto es para uso público y puede utilizarse e imprimirse sin autorización previa. Se agradece citar el nombre de la agencia.

Contenido

Introducción.....	3
Qué es el Coumadin®/warfarina y qué le hace a usted	4
Cómo tomar el Coumadin®/warfarina	5
Pruebas de sangre	6
Posibles efectos secundarios	8
Protéjase cuando toma Coumadin®/warfarina ..	10
Uso de otros medicamentos	12
Dieta para las personas que toman Coumadin®/warfarina	15
Comparta información con sus otros médicos..	18
Condiciones específicas	19
Fibrilación atrial.....	19
Trombosis venosa profunda	19
Ataque cardíaco.....	20
Reemplazo de la válvula cardíaca.....	20
Enfermedad vascular periférica	20
Embarazo y el dar de pecho	21
Embolia pulmonar	22
Derrame	22
Enfermedad de la válvula del corazón	23

Introducción

Su médico, enfermera u otro profesional de salud lo ha iniciado con el medicamento Coumadin®/warfarina. Hay que vigilar cuidadosamente al paciente que usa Coumadin®/warfarina. Habrá que sacarle la sangre frecuentemente. También tendrá que tener cuidado de no hacerse daño y causar sangrado. Su médico le ayudará a mantenerse saludable y seguro mientras toma Coumadin®/warfarina.

Puede que le preocupe cuando empiece con un medicamento nuevo, sobre todo uno que tiene que tomar por un largo período de tiempo. Para ayudarle a conocer más sobre su medicamento, su médico le ha dado este folleto para que lo lleve a casa y lo lea. La información en el folleto le ayudará a comprender por qué está tomando Coumadin®/warfarina y cómo mantenerse saludable. Por favor, tómese el tiempo necesario para leer toda la información. Si tiene preguntas, llame a su médico.

Avisos:

- Su médico está aquí para ayudarle. Llame si tiene preguntas.
- El número de teléfono de su médico es:

Usted puede mantenerse saludable aún cuando tiene un problema médico que requiere un medicamento especial. Usted y su médico trabajarán en equipo para asegurarse que el tomar un medicamento como Coumadin®/warfarina no le privará de vivir bien y seguro.

Qué es el Coumadin®/warfarina y qué le hace a usted

Si su sangre está demasiado espesa y forma



coágulos, usted puede correr el riesgo de sufrir un infarto, derrame cerebral u otros problemas médicos serios. El Coumadin®/warfarina es un medicamento que ayuda a prevenir que la sangre se le coagule. El medicamento es un anticoagulante. “Anti” quiere decir “en contra de” y “coagulante”

quiere decir que se espesa hasta convertirse en un gel o sólido. Algunas veces a este medicamento se le conoce como diluyente de la sangre. Piense cuando le vierte sirope a algo. Es grueso, pegajoso y fluye lentamente. El Coumadin®/warfarina ayuda a que su sangre fluya fácilmente y no se coagule.

El Coumadin®/warfarina:

- Prevenirá que su sangre forme coágulos.
- Le ayudará a que su sangre fluya fácilmente.

Cómo tomar el Coumadin®/warfarina

Siempre tome las pastillas como le indican. Tiene que tomar las pastillas únicamente en los días que su médico le indica. La cantidad de Coumadin®/warfarina que cada persona necesita es diferente. La dosis está basada en un examen de sangre llamado INR (International Normalized Ratio, por sus siglas en inglés). La cantidad de medicamentos que toma pueden cambiar basados en los resultados del examen de sangre. El medicamento tiene que tomarse siempre a la misma hora, normalmente por la noche.



El Coumadin®/warfarina puede tomarse con otros medicamentos. Nunca se salte una dosis y jamás tome una doble dosis. Si se le pasa tomar una dosis, tómela tan pronto se acuerda. Si no se acuerda hasta el día siguiente, llame a su médico para que le diga qué hacer.

Si esto ocurre en un fin de semana o día feriado, sátese la dosis que no tomó y comience nuevamente al día siguiente. Anote la dosis que no tomó en un diario. Un pastillero marcado con los días de la semana le ayudará a llevar el control de su dosis.

Lista de verificación.

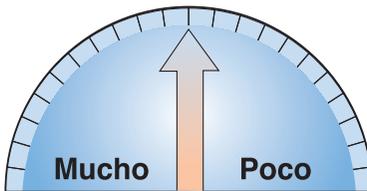
- Hágase las pruebas de sangre como se le indica.
- Nunca se salte una dosis.
- Nunca tome una dosis doble.
- Tome Coumadin®/warfarina por la noche a la misma hora como le indica su médico.

6

Pruebas de sangre

El médico decidirá la cantidad de Coumadin®/warfarina que necesita, por medio de una prueba de sangre. La prueba mide que tan rápido su sangre coagula y le permite saber a su médico si su dosis debe cambiar. Si su prueba de sangre sale demasiado alta, puede correr el riesgo de tener problemas de sangrado. Si es muy baja,

corre el riesgo de que se formen coágulos. Su médico decidirá el rango en la prueba de sangre que es apropiado para usted.



El regular su sangre con Coumadin®/warfarina es como equilibrar una balanza. Si toma demasiado, aumentará el riesgo de sangrado; si toma muy poco, su sangre se coagulará. El lograr que su sangre esté dentro del rango meta significa que está balanceada.

Cuando empiece a tomar Coumadin®/warfarina, tendrá que examinarse la sangre con frecuencia. Una vez que su prueba de sangre esté dentro del rango meta y se logre la dosis correcta, la prueba se hace con menos frecuencia. Debido a que su dosis está basada en los resultados de la prueba de sangre INR es sumamente importante que se haga la prueba de sangre en la fecha y hora que le indiquen.

Las enfermedades pueden afectar su prueba INR y su dosis de Coumadin®/warfarina. Si se enferma con fiebre, el “flu” (influenza), o una infección, llame a su médico. También llámelo si tiene diarrea o vómitos que duren más de 1 día.

Conozca el rango de su prueba de sangre INR.

- El rango de mi prueba de sangre INR es:

Posibles efectos secundarios

Puede que ocurran efectos secundarios cuando toma Coumadin®/warfarina. La mayoría de estos efectos secundarios están relacionados con la forma en que el medicamento funciona. Para disminuir el riesgo de sangrado, se mantendrá el nivel de sangre de Coumadin®/warfarina apropiado para usted. Aún cuando su prueba de sangre INR está dentro del rango, puede que note pequeños sangrados, tales como moretones o que sus encías sangren un poco cuando se cepille los dientes. Algunas personas pierden cabello o les



sale salpullido, pero esto es raro. Si nota algo incorrecto que usted piensa está siendo causado por su medicamento, llame a su médico.

Sangrado leve—lo podrá notar de vez en cuando:

- Sangrado en las encías cuando se cepilla los dientes.
- Sangrado en la nariz ocasionalmente.
- Moretones que le salen fácilmente.
- Sangrado después de una cortada menor que para después de unos minutos.
- Sangrado menstrual que es un poco más fuerte de lo normal.

Sangrado mayor—si le ocurre cualquiera de estas cosas, llame a su médico o vaya de inmediato a la sala de emergencias de un hospital:

- Orina de color rojo, oscuro, café o del color de un refresco de cola.
- Heces fecales de color rojo o que tienen apariencia de alquitrán.
- Sangrado de las encías o la nariz que no para rápidamente.
- Vómito de color de café o rojo fuerte.
- Cualquier cosa de color rojo que le salga al toser.
- Dolor severo, como dolor de cabeza o de estómago.
- Moretones que aparecen de forma repentina y sin razón.
- Sangrado menstrual que es más fuerte de lo normal.
- Una cortada que no para de sangrar dentro de 10 minutos.
- Una caída seria o un golpe fuerte en la cabeza.
- Mareo o debilidad.

Protéjase cuando toma Coumadin®/warfarina

Tendrá que tener cuidado cuando utiliza objetos que puedan hacerle sangrar, como cuchillos y tijeras. Tendrá que evitar ciertas actividades y deportes que le pueden causar heridas. Por



ejemplo, no es buena idea practicar deportes riesgosos mientras toma Coumadin®/warfarina. Esto no quiere decir que no podrá hacer cosas que

le gustan. Pero cuando las haga, tiene que pensar en cómo protegerse de heridas. Por ejemplo, si le gusta trabajar en el patio, asegúrese de usar zapatos resistentes y guantes. La natación y la caminata son actividades que pueden ser seguras para usted.

Es muy importante saber que usted puede estar sangrando aunque no vea sangre. Por ejemplo, si se cae y se golpea la cabeza, puede que el sangrado ocurra dentro de su cráneo. O, se puede caer, lastimarse el brazo y notar un moretón grande de color morado. Esto indica que hay sangrando debajo de la piel. **Llame a su médico o vaya al hospital de inmediato si ha sufrido una mala caída, y aunque no esté sangrando.**



Hable con su médico sobre el uso de un collar o pulsera para alertas médicas. Si usted queda mal herido y no puede hablar, estas pulseras de alerta médica le informarán al personal médico que usted toma Coumadin®/warfarina.

Manténgase activo.

El ejercicio es muy importante para su salud. Piense en los deportes y las actividades que le gustan. ¿Haciéndolas corre el riesgo de lesionarse? De ser así, pruebe otra actividad y use equipo que le proteja. Por ejemplo, si le gusta montar bicicleta, use un casco y guantes. Si desea empezar una nueva actividad que aumentará su ejercicio diario, consulte a su médico.

Para prevenir heridas, tenga precaución:

Dentro de la casa:

- Tenga cuidado cuando usa cuchillos y tijeras.
- Use una máquina eléctrica para afeitarse.
- Use un cepillo suave para cepillarse los dientes.

- Use hilo dental encerado.
- No use palillos de diente.
- Use dentro de la casa zapatos o pantuflas que no resbalen.
- Tenga cuidado cuando se corta las uñas de los pies.
- No se corte usted mismo los callos.

Fuera de casa:

- Use zapatos siempre.
- Tenga mucho cuidado con las herramientas afiladas; póngase guantes cuando las usa.
- Evite actividades y deportes que puedan lastimarlo fácilmente.
- Utilice guantes de jardín cuando trabaja en el patio.
- Manténgase activo.

Uso de otros medicamentos

Cuando se toma Coumadin®/warfarina conjuntamente con otros medicamentos, éste puede cambiar como los otros medicamentos funcionan.

También, los otros medicamentos pueden cambiar la forma en que funciona el Coumadin®/warfarina.

Es muy importante hablar con su médico sobre los otros medicamentos que está tomando, incluyendo los medicamentos que se compran sin receta o prescripción, los antibióticos, las vitaminas, y los productos a base de hierbas.

Cualquier producto que contenga aspirina puede disminuir la capacidad de la sangre de formar coágulos y podrían causarle daño cuando toma Coumadin®/warfarina. Si toma aspirina diariamente, pregúntele a su médico que dosis es apropiada para usted.

Otros medicamentos que se compran sin receta médica pueden contener aspirina. Su médico tiene que aprobar todos los medicamentos que toma, incluyendo los que ha estado tomando antes de empezar el Coumadin®/warfarina. La siguiente es una lista con algunos de los medicamentos comunes que debe aprobar su médico.

Medicamentos para aliviar el dolor como:

- Excedrin®.
- Acetaminofén (Tylenol®).
- Naproxeno (Aleve®).
- Ibuprofeno (Advil®, Motrin®, Nuprin®, Midol®, Pamprin HB®).

Remedios para el estómago como:

- Cimetidina (Tagamet HB®).
- Subsalicilato de Bismuto (Pepto Bismol®).
- Laxantes y medicamentos para suavizar las heces.
- Alka-Seltzer®.

Productos a base de hierbas como:

- Ajo.
- Té verde.
- Ginkgo.

Vitaminas



Revise el Coumadin®/ warfarina que está tomando. ¿Le parece el medicamento diferente a lo que el médico ordenó en la prescripción o tiene una apariencia diferente de lo que usted esperaba? ¿Acaso el nuevo surtido

del medicamento tiene una apariencia diferente del medicamento que usaba antes? ¿Es el color igual a lo que usaba antes? Si algo le parece diferente, pida al farmacéutico que lo revise. La mayoría de estos tipos de errores suelen encontrarlo primero los pacientes.

14

Los medicamentos tienen una apariencia diferente: Las pastillas de Coumadin® (línea de arriba) y las de warfarina genérica (línea de abajo).



Revise su medicamento.

Siempre informe a su médico sobre todos los medicamentos que toma. Dígale a su médico cuando empieza a tomar un medicamento nuevo y cuando deja de tomarlo. Traiga una lista de sus medicamentos actuales, medicamentos con y sin prescripción médica—tales como la aspirina—además de cualquier vitamina y productos a base de hierbas que toma.

Dieta para las personas que toman Coumadin®/warfarina

Los alimentos que come pueden afectar que tan bien le funciona el Coumadin®/warfarina. Lo más importante que debe recordar es que debe comer lo que normalmente come y no hacer ningún cambio drástico en su dieta sin consultar a su médico. No empiece un plan para bajar peso mientras toma Coumadin®/warfarina.

La vitamina K es importante para que la sangre coagule. Debido a que la función del Coumadin®/warfarina es prevenir que la sangre coagule, las cantidades altas de vitamina K pueden ser contraproducentes. Las cantidades más altas de vitamina K se encuentran en los vegetales y hojas verdes como el brócoli, la lechuga, el repollo, y las

espinacas. Es importante que no cambie su consumo de vitamina K. No cambie su dieta. Si está acostumbrado a almorzar una ensalada, siga comiendo ensalada en el almuerzo.

Llame a su médico si no puede comer por varios días, sin importar la razón. También llame si tiene problemas estomacales, vómitos o diarrea que duren más de un día. Estos problemas podrían afectar su dosis de Coumadin®/warfarina.

Comidas altas en vitamina K:

Vegetales tales como:

- Brócoli.
- Repollo.
- Coles de Bruselas.
- Cebollina.



Vegetales con hojas verdes tales como:

- Lechuga.
- Espinacas.
- Nabo, berza, y hojas verdes de mostaza.
- Perejil.
- Col rizada.

Carnes como:

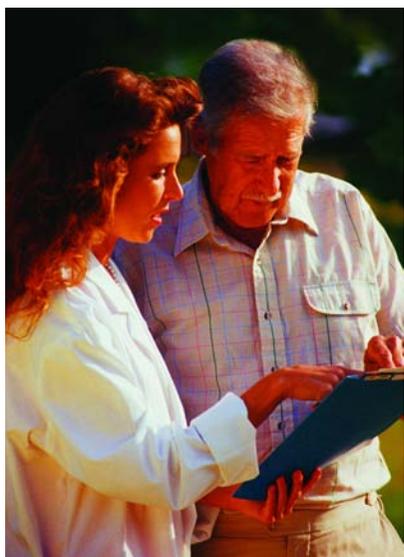
- Hígado de res.
- Hígado de cerdo.

Otras:

- Mayonesa.
- Margarina.
- Aceite canola.
- Aceite de soya.
- Vitaminas.

Limite el alcohol. El alcohol puede afectar su dosis de Coumadin®/warfarina, pero esto no quiere decir que debe evitar el alcohol completamente. Pueden ocurrir serios problemas entre el alcohol y el Coumadin®/warfarina cuando toma más de dos tragos al día o cambia su rutina normal. La ingestión de bebidas alcohólicas de manera excesiva no es buena para usted. Tenga cuidado con el alcohol en ocasiones especiales o días feriados y consuma únicamente la cantidad que tomaría en cualquier día normal de la semana.

Comparta información con sus otros médicos



El médico que le recetó el Coumadin®/warfarina lo tendrá que examinar periódicamente. También puede visitar a otros médicos de forma regular para mantenerse saludable. Cuando visita a otros médicos es muy importante decirles

que está tomando Coumadin®/warfarina. Es buena idea llevar este folleto a sus citas médicas. También debe decirle a su dentista y a la persona que le hace la limpieza dental. Si otro médico le receta un medicamento nuevo, llame al médico que le prescribió el Coumadin®/warfarina para que lo anote en su historial médico.

Condiciones específicas

Fibrilación atrial. La fibrilación atrial es un problema del corazón bastante común. Algunas veces su corazón late muy rápido o fuera de ritmo y puede causar coágulos de sangre.

El Coumadin®/warfarina:

- Disminuye la probabilidad de coágulos de sangre.
- Ayuda a que la sangre fluya con más facilidad.

Trombosis venosa profunda. Esta condición, conocida como DVT (por sus siglas en inglés), ocurre cuando se forma un coágulo de sangre en una vena. Las venas en la parte más interna de sus piernas, sobre todo en las pantorrillas y en los muslos son los lugares más comunes donde se encuentran los coágulos. El DVT puede causar daño a las venas de sus piernas. También pueden causar serios problemas en los pulmones. Si el coágulo se desprende de la pared de la vena y llega a los pulmones, puede bloquear el flujo de sangre hacia los pulmones. Este problema se conoce como embolia pulmonar.

El Coumadin®/warfarina:

- Disminuye la probabilidad de que ocurran coágulos de sangre en las venas de sus piernas.
- Reduce su riesgo de DVT.

Ataque cardíaco. Un ataque cardíaco ocurre por la falta de suministro de sangre al corazón. Esto sucede cuando se bloquean uno o más de los vasos sanguíneos que bombean sangre al corazón.

El Coumadin®/warfarina:

- Disminuye la probabilidad de coágulos de sangre.
- Ayuda a que la sangre fluya con más facilidad.

Reemplazo de la válvula cardíaca. Hay muchos tipos de válvulas artificiales que se utilizan para reemplazar su propia válvula cardíaca. El material que se usa en estas válvulas artificiales puede causar que la sangre se pegue y forme coágulos. El tomar Coumadin®/warfarina reduce la probabilidad de que se formen coágulos alrededor de la válvula.

El Coumadin®/warfarina:

- Reduce la probabilidad de coágulos de sangre.

Enfermedad vascular periférica. La enfermedad vascular periférica es la acumulación de placas en los vasos sanguíneos de sus piernas. La placa es una acumulación de grasas que reduce el espacio dentro de las venas. La acumulación de placa reduce el flujo de sangre y aumenta la posibilidad de coágulos de sangre.

El Coumadin®/warfarina:

- Ayuda a que la sangre fluya con más facilidad a través de los vasos sanguíneos más estrechos.
- Disminuye los coágulos de sangre.

Embarazo y el dar de pecho.

¡ADVERTENCIA!

Los médicos advierten sobre el tomar Coumadin®/warfarina si está embarazada o planea quedar embarazada. El Coumadin®/warfarina puede causar defectos en el recién nacido o sangrado que puede hacerle daño o hasta causar la muerte a su bebé antes que nazca.



Si está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su médico. Si está embarazada y su médico quiere que tome Coumadin®/warfarina, usted debe ser observada cuidadosamente por el médico que le recetó el Coumadin®/warfarina y el médico que le atiende mientras usted está embarazada o dando de pecho.

Si planea darle de pecho a su bebé o ya está dando de pecho, hable con su médico. Puede que su médico necesite hacerle un examen, tanto a usted como al bebé por los efectos del Coumadin®/warfarina.

Embolia pulmonar. La embolia pulmonar es un problema de salud serio. La misma resulta cuando un coágulo que se forma en otra parte de su cuerpo, como por ejemplo, su pierna, se desprende y viaja a través de la sangre hasta llegar a sus pulmones. El coágulo, entonces se atasca dentro de un vaso sanguíneo que lleva sangre a los pulmones. El coágulo bloquea los vasos sanguíneos, por lo tanto los pulmones no reciben suficiente flujo de sangre. Al no recibir suficiente sangre, los pulmones se dañan y usted tendrá dificultad para respirar.

El Coumadin®/warfarina:

- Disminuye el riesgo de coágulos de sangre.
- Reduce su riesgo de embolia pulmonar.

Derrame. Un derrame algunas veces se conoce como ataque cerebral. La mayoría de los derrames son causados cuando un coágulo de sangre bloquea un vaso sanguíneo en el cerebro. Este bloqueo corta el flujo de sangre a una parte del cerebro. Cuando el cerebro no recibe suficiente flujo de sangre, las células cerebrales empiezan a morir y puede ocurrir daño cerebral. Piense en una manguera conectada a un aspersor para regar la grama de su patio durante el verano caluroso. Después de un derrame, los tipos de problemas

que la persona experimenta dependen de que parte del cerebro quedó bloqueado y no recibió flujo de sangre.

El Coumadin®/warfarina:

- Disminuye el riesgo de coágulos en los vasos sanguíneos de su cerebro.
- Reduce su riesgo de sufrir un derrame.

Enfermedad de la válvula del corazón. La enfermedad de la válvula del corazón es cualquier problema en una o más de las cuatro válvulas del corazón. Las válvulas del corazón mantienen el flujo de la sangre en una sola dirección. Las mismas funcionan como una puerta que se abre permitiendo que la sangre fluya a través de las secciones del corazón. La válvula o puerta se cierra para prevenir que la sangre se regrese a su procedencia. Estas válvulas pueden volverse gruesas, rígidas, y estrechas. Esto hace más difícil que la sangre pase por la puerta. Además, las válvulas pueden volverse flexibles, como una puerta que no se cierre bien, y la sangre se fugará de regreso. Cuando las válvulas del corazón no trabajan como debe ser, se reduce la velocidad del flujo de la sangre y aumenta el riesgo de que se formen coágulos.

El Coumadin®/warfarina:

- Reduce el riesgo de coágulos de sangre.
- Ayuda a que la sangre fluya con más facilidad.

U.S. Department of Health and Human Services

Public Health Service
Agency for Healthcare Research and Quality
540 Gaither Road
Rockville, MD 20850



AHRQ Pub. No. 08-0028-B
April 2008

www.ahrq.gov