



# Información importante sobre las medicinas y los alimentos

Del Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud.  
El Equipo de Trabajo Sobre la Interacción entre medicinas y nutrientes.

## Información importante que usted debe saber si está tomando:

# Coumadin<sup>®</sup> y vitamina K

*Los alimentos que usted come pueden afectar la forma en que funcionan sus medicinas. Es importante saber cuáles son las posibles interacciones que hay entre los alimentos y las medicinas que usted toma. Este folleto fue elaborado para darle información sobre la interacción entre el Coumadin<sup>®</sup> y la vitamina K.*

### ¿Por qué le recetaron Coumadin<sup>®</sup>?

La warfarina (Coumadin<sup>®</sup>) es una medicina que se le prescribe a las personas que tienen un mayor riesgo de formar coágulos sanguíneos. En ciertas ocasiones, hay afecciones médicas que pueden hacer que se formen coágulos sanguíneos rápida y fácilmente. Esto podría causar graves problemas de salud porque los coágulos pueden bloquear el flujo sanguíneo al corazón o al cerebro. La warfarina (Coumadin<sup>®</sup>) puede prevenir la formación de coágulos sanguíneos dañinos.

### ¿Cómo actúa el Coumadin<sup>®</sup>?

Los coágulos sanguíneos se forman mediante una serie de reacciones químicas que tienen lugar en el cuerpo. La vitamina K es esencial para que ocurran esas reacciones. El Coumadin<sup>®</sup> actúa disminuyendo la actividad de la vitamina K, lo cual prolonga el tiempo que tomaría la formación de un coágulo.

El índice internacional normalizado (IIN o INR, por sus siglas en inglés) y el tiempo de protrombina (TP o PT, por sus siglas en inglés) son los valores de los exámenes de laboratorio que miden el tiempo que toma la formación de un coágulo. Las personas que están en riesgo de formar coágulos sanguíneos toman Coumadin<sup>®</sup> para prolongar el tiempo habitual de formación de un coágulo. Esto da como resultado un IIN/TP prolongado. Los médicos generalmente evalúan todos los meses el IIN/TP en los pacientes que toman Coumadin<sup>®</sup> para asegurarse de que se mantenga el nivel deseado.

### ¿Qué puede ayudar a que el IIN/TP se mantenga en el nivel deseado?

Para ayudar a que el Coumadin<sup>®</sup> actúe en forma eficaz, es importante mantener lo más estable posible el consumo de vitamina K. Los aumentos repentinos de vitamina K podrían disminuir los efectos del Coumadin<sup>®</sup>. Igualmente, una disminución grande en el consumo de vitamina K podría aumentar los efectos del Coumadin<sup>®</sup>.

Para mantener el IIN/TP estable y dentro del nivel recomendado, es importante:

- tomar la dosis correcta de Coumadin<sup>®</sup> a la misma hora todos los días
- hacer que le analicen el IIN/TP con regularidad
- mantener día a día el mismo consumo de vitamina K

Para que le sea más fácil mantener estable su consumo de vitamina K:

- limite el consumo de alimentos que se consideran "ricos" en vitamina K a no más de 1 porción diaria
- limite el consumo de alimentos que se consideran "moderadamente ricos" en vitamina K a no más de 3 porciones diarias
- informe al médico cualquier cambio significativo en su alimentación ó peso

**En otras palabras,**

- **preste atención a la frecuencia con que come alimentos ricos en vitamina K**
- **preste atención a la cantidad de alimentos ricos en vitamina K que usted come**

### ¿Quiere saber más sobre la vitamina K?

Los vegetales de hojas verdes son las mejores fuentes alimenticias de vitamina K. El consumo promedio de vitamina K en la mayoría de los adultos en los Estados Unidos es de 70 a 80 microgramos (mcg) por día. El requerimiento nutricional diario de vitamina K (un estimado de las necesidades alimenticias diarias) es de 80 microgramos. Los porcentajes del requerimiento nutricional diario (en inglés, % DV) que se presentan en las siguientes tablas, les ayudan a los consumidores a determinar si un alimento contiene poca o demasiada cantidad de un nutriente específico.

Como se indica a continuación, es importante limitar el consumo de alimentos que proporcionan más del 60% del requerimiento nutricional de vitamina K para ayudar a mantener el IIN/TP en el nivel deseado.

### **Alimentos ricos en vitamina K (igual o mayor a 200% del requerimiento nutricional diario)**

*No coma más de 1 porción al día*

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>% del requerimiento nutricional diario</b>
Col rizada, fresca, hervida	1/2 taza	660
Espinaca, fresca, hervida	1/2 taza	560
Hojas de nabo, congeladas, hervidas	1/2 taza	530
Hojas verdes de berza, frescas, hervidas	1/2 taza	520
Acelgas, frescas, hervidas	1/2 taza	360
Perejil, crudo	1/4 de taza	300
Hojas de mostaza, frescas, hervidas	1/2 taza	260

## Alimentos moderadamente ricos en vitamina K (60 a 199% del requerimiento nutricional diario)

*No coma más de 1 porción al día*

Alimento	Tamaño de la porción	% del requerimiento nutricional diario
Col de Bruselas, congelada, hervida	1/2 taza	190
Espinaca, cruda	1 taza	180
Hojas de nabo, crudas, picadas	1 taza	170
Lechuga de hoja verde, cortada en tiras	1 taza	125
Brócoli, crudo, picado	1 taza	110
Lechuga endivia, cruda	1 taza	70
Lechuga romana, cruda	1 taza	70

Se dice con frecuencia que la lechuga de cabeza iceberg, el repollo colorado, los espárragos y el aceite de soya son ricos en vitamina K, sin embargo, estos vegetales contienen cantidades mucho menores que los alimentos enumerados en las tablas anteriores. Estos, y otros alimentos y bebidas que no aparecen en las tablas (incluidos el té y el café), pueden consumirse en la forma deseada. Los valores nutritivos provienen del Servicio de Investigación Agrícola del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. 2003. Fuente: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 16. Página principal del Nutrient Data Laboratory: <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>

### ¿Qué más debería saber sobre el Coumadin®?

- *Bebidas alcohólicas*

Un consumo de alcohol mayor a 3 bebidas diarias puede aumentar los efectos del Coumadin®. Sin embargo, algunos médicos aconsejan a quienes toman Coumadin® que eviten todas las bebidas alcohólicas. Consulte sobre este tema con su médico.

Una bebida = 5 onzas de vino  
12 onzas de cerveza  
1-1/2 onzas de licor

- *Suplementos dietéticos y hierbas medicinales*

Muchos suplementos dietéticos pueden alterar el IIN/TP. Los suplementos dietéticos que se conoce que afectan el IIN/TP son, entre otros: árnica, arándano, rusco, uña de gato, dong quai, matricaria, forskolin, ajo, jengibre, ginkgo, castaño de Indias, hexafosfato de inositol, caramelos de regaliz, meliloto (trébol dulce) palo de arco, trébol rojo, *St. John's wort* o hierba de San Juan, asperilla olorosa, cúrcuma, sauce blanco y pasto de trigo.

Se desconocen muchas cosas sobre los suplementos dietéticos. La medida más segura es que las personas que toman Coumadin® eviten todos los suplementos dietéticos a menos que sean autorizados por su médico. Esto incluye cualquier suplemento mineral y vitamínico que tenga vitamina K en la etiqueta. Si los suplementos se toman con regularidad en forma diaria, representan un menor problema que si sólo se toman de vez en cuando.

- *Suplementos de vitamina E*

Resultados de estudios asocian la vitamina E con efectos anticoagulantes. El consumo de vitamina E por encima de 1,000 unidades internacionales (UI) diarias podría aumentar el riesgo de sangrado excesivo. Las investigaciones tienden a indicar que dosis hasta de 800 UI podrían no representar peligro para las personas que toman Coumadin®, pero estos datos no son definitivos. Lo mejor es que las personas que toman Coumadin® le consulten al médico si pueden consumir suplementos de vitamina E.

- *Antibióticos*

Algunos antibióticos pueden tanto disminuir los niveles de vitamina K en el cuerpo como interferir con la actividad del Coumadin®. En caso de que esté tomando antibióticos, pregúnte a su médico o farmacéutico si debe modificar su consumo de vitamina K o su dosis de Coumadin®.

### ¿Cuáles son tres cosas importantes que usted debe recordar con respecto al Coumadin® y la vitamina K?

1. El Coumadin® es una medicina muy importante para usted. Siga con exactitud las indicaciones de la prescripción y cumpla las citas de seguimiento para los exámenes de sangre, como el IIN/TP.
2. El Coumadin® interactúa con la vitamina K en su organismo, por lo cual debe mantener estable el consumo diario de la vitamina K. También es importante que evite los productos a base de hierbas y los suplementos dietéticos que podrían afectar a la vitamina K y al Coumadin®, a menos que lo autorice un proveedor de servicios de salud calificado.
3. Tenga a la mano los teléfonos de su médico, farmacéutico y dietista licenciado para consulta rápida, en caso de tener alguna pregunta o inquietud sobre el Coumadin®, la vitamina K y su valor de IIN/TP.



2006

Esta información está preparada específicamente para los pacientes que participan en la investigación clínica en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud y no es necesariamente aplicable a los individuos que son pacientes en otras partes. Si tiene alguna pregunta acerca de la información presentada aquí, hable con un miembro de su equipo de atención médica.

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico? [OCCC@cc.nih.gov](mailto:OCCC@cc.nih.gov)

National Institutes of Health  
Clinical Center  
Bethesda, Maryland 20892

En donde sea aplicable, los nombres patentados de productos comerciales se proporcionan solamente como ejemplos ilustrativos de productos aceptables y no implica un respaldo por parte de los NIH para dichos productos; ni tampoco el hecho de que el nombre de un producto de patente en particular no se identificó, implica que dicho producto no sea satisfactorio.