

Guía de Enseñanza de Warfarin  
Marcas comerciales en EEUU- Coumadin®; Jantoven™

### **Que es warfarin?**

Warfarin es un diluyente de sangre que se utilice para diluir la sangre para que no se formen coágulos.

### **Como trabaja warfarin?**

Nuestro cuerpo requiere Vitamina K para hacer factores de coagulación. Warfarin inhibe la actividad de la vitamina K, por lo tanto, reduce la cantidad de factores de coagulación producido por nuestro cuerpo. Menos factores de coagulación llevan a menos posibilidades de formación de coágulos.

### **Porque necesito tomar Warfarin?**

Los pacientes pueden necesitar warfarin por varias razones. Estas incluyen:

- Fibrilación auricular (el Corazón late rápida e irregularmente)
- Trombosis venosa profunda (coagulo en el brazo o en la pierna (TVP))
- Embolia pulmonar (coagulo en los pulmones) (EP)
- Reemplazo de ciertas válvulas en el Corazón
- Prevención de TVP y EP después de una cirugía o cuando esta en estado critico

Si tiene fibrilación auricular, la sangre no esta vaciándose completamente de su Corazón con cada latido. Algunos remanentes de sangre que queden en el corazón pueden formar coágulos. Si esto sucede y el coagulo se libera, puede viajar hasta el cerebro que puede llevar a un derrame cerebral y posiblemente la muerte.

Si a usted se la ha formado un coagulo en la pierna, brazo o pulmón, estos coágulos tienen el potencial de crecer o de soltarse. Pueden viajar hacia los pulmones o el cerebro, y potencialmente causar un derrame.

Si se le han reemplazado ciertas válvulas del Corazón, el material de la nueva válvula es de material diferente a las válvulas originales de su cuerpo. Necesita estar con Warfarin para prevenir formación de coágulos en estas nuevas válvulas.

### **Por cuanto tiempo tengo que estar con Warfarin?**

Esto depende en porque esta con Warfarin, como también varios factores específicos a cada persona. Para fibrilación auricular y reemplazo de válvulas, el warfarin, seguramente va a ser una terapia de por vida. Si esta con warfarin por un coagulo que se le haya desarrollado en el brazo, pierna o pulmón, y este es su primer coagulo, usualmente estará en tratamiento entre tres a seis meses. Si ha tenido mas de un coagulo en el pasado, entonces puede llegar a ser un tratamiento de por vida. Para prevenir TVP y EP después de una cirugía, su doctor medirá sus riesgos y determinara la duración de la terapia

### **Cuanto debo tomar?**

Su médico determinará cuando warfarin necesita tomar (su dosis) basado en sus análisis de sangre. Este test es llamado test de tiempo de protrombina o pro tiempo (PT) para acortarse reporta como una Proporción Normalizada Internacional (PNI o INR en inglés). Su dosis de warfarin puede necesitar frecuentes ajustes basados en su PNI

### **Cual es el ideal de PNI?**

El PNI o INR nos dice cuanto tiempo le lleva a su sangre coagularse comparado con lo normal. El INR normal para personas que no están con warfarin es 1. El objetivo de INR para personas en warfarin varía basado en las varias razones por las que están con warfarin. El objetivo más común es 2.5 (rango 2.0-3.0). Es muy importante mantener su INR dentro del rango. Si el INR es demasiado bajo, todavía esta con riesgo de formar coágulos. Si su INR es muy bajo, esta con alto riesgo de sangrado.

### **Cuando me tengo que hacer el test de PT/INR?**

Cuando comienza a tomar warfarin, usted puede tener test de PT/INR todos los días, durante algunos días, y después tal vez una vez por semana. Esto le va a ayudar a su doctor decidir cual dosis de warfarin es la correcta para usted. Los tests de PT/INR se necesitaran a intervalos periódicos para mantener su PT/INR en el mejor rango para su condición médica. El objetivo eventualmente será chequearlo una vez por mes. Es importante seguir el esquema de seguimiento recomendado por su doctor.

### **Como tomo el warfarin?**

Tome esta medicina a una hora similar del día. La puede tomar con o sin comida. Tómela con comida si le causa molestia estomacal. Si se saltea una dosis, tome la dosis salteada cuanto antes. Si ya es casi hora de la próxima dosis, saltee la dosis anterior y regrese a su esquema regular. No tome doble dosis o dosis extras. No cambie la dosis, ni deje de tomar la medicina sin hablar antes con su doctor.

### **Factores que pueden afectar su INR**

La Vitamina K, comida y suplementos conteniendo vitamina K

La Vitamina K puede disminuir su INR y disminuir los efectos del warfarin. Mantenga la ingesta de vitamina K similar cada día. No haga cambios en su dieta normal. La vitamina K se encuentra mayormente en vegetales de hojas verdes (alfalfa, espárragos, brócoli, repollitos de Bruselas, berza, repollo, coliflor, col rizada, lechuga, espinaca, berros de agua), te verde, hígado y algunos aceites de vegetal. Comidas tales como estas pueden disminuir los efectos del warfarin, Muchos multivitamínicos contienen vitamina K. Chequee el contenido de vitamina K en sus multi vitaminas y sea consistente con la marca.

Arándano: productos de arándano o jugo de arándano pueden aumentar el riesgo de sangrado. Evite tomar jugo de arándano mientras este con warfarin.

## **Medicamentos**

Los medicamentos pueden aumentar o disminuir su INR. No comience ni suspenda ningún medicamento sin consultar con su doctor. Esto incluye, medicamentos recetados, sin recetas y hierbas medicinales. Algunos medicamentos pueden no aumentar su INR, pero pueden aumentar los riesgos de sangrado, por el aditivo efecto anti plaqueta, tales como NSAIDS,

## **Alcohol**

La consumición regular de alcohol reducirá los efectos del warfarin y disminuirá su INR. Sin embargo, ingesta excesiva aumentara el INR y el riesgo de sangrado. Evite, tomar en exceso mientras este con warfarin. Consumición regular de pequeñas cantidades alcohol esta bien, pero es importante ser consistente.

## **Enfermedad**

Enfermedades críticas, infecciones y otras condiciones médicas pueden afectar su INR. Se puede requerir monitoreo de cerca cuando usted esta enfermo.

## **Efectos secundarios de esta medicina**

El efecto secundario más efectivo del warfarin es el sangrado. Muchos factores incluyendo, viajes, cambios en la dieta, entorno, salud general y medicamentos pueden afectar su respuesta al warfarin. Para disminuir el riesgo de sangrado su PT/INR debe ser mantenido dentro del rango correcto para usted. Por favor contacte a su doctor inmediatamente si tiene signos o síntomas de sangrado tales como:

- dolor de cabeza, mareo o debilidad.
- sangrado al afeitarse u otras cortaduras, que no se detiene
- sangrado de la nariz
- sangrado inusual de las encías cuando se cepilla los dientes
- vómitos de sangre
- Moretones inusuales (marcas azules y negras en su piel) por razones desconocidas
- orina roja o marrón oscuro
- color rojo o en negro en sus heces
- sangrado mas de lo usual cuando esta con su periodo menstrual o sangrado inesperado de la vagina
- sangrado inusual o hinchazón

Serios, pero muy raros, efectos secundarios del warfarin, incluyen muerte del tejido de la piel y “síndrome de los dedos de los pies violeta”

## **Contacte a su doctor cuando**

- Comience a tomar, o deje de tomar un medicamento, o medicina sin receta o productos de hierbas o vitaminas
- Si piensa que puede estar embarazada
- Si tiene un corte y el sangrado no se detiene o si se le hacen moretones con facilidad.
- Si tiene planes de viaje

<b>Comidas – Lista parcial de comidas</b>		<b>Vitamina K<sub>1</sub></b>
<i>Tamaños de porciones para comidas bajas en vitamina I (el contenido aplica a 3.5 onzas para bebidas y carnes, frutas de tamaño mediano, y una taza o menos para otras comidas listadas, a menos que se indique lo contrario. .</i>		
<b>Bebidas</b>		
Café (con cafeína, molido, descafeinado, instantáneo )		Bajo
Cola (regular y dieta)		Bajo
Jugos de frutas (tipos variados)		Bajo
Leche		Bajo
Te (negro, elaborado; verde, elaborado (aunque las hojas de secas tienen alto contenido de vitamina K, el elaborado no es un fuente significativa de vitamina K)		Bajo
Café (TAP)		Bajo
<b>Productos de granos</b>		
Bagel (simple)		Bajo
Pan (tipos variados)		Bajo
Cereal (tipos variados)		Bajo
Harina (tipos variados)		Bajo
Avena (instantánea, seca)		Bajo
Arroz (blanco)		Bajo
Spaghetti (seco)		Bajo
<b>Productos lácteos</b>		
Manteca		Bajo
Queso cheddar		Bajo
Huevos		Bajo
Nata		Bajo
Yogur		Bajo
<b>Grasas y condimentos</b>		
Margarina	7 Cucharada	Mediano
Mayonesa	7 Cucharada	Alto
Aceites (Canola, Ensalada, soja)	7 Cucharada	Alto
Aceites (oliva)	7 Cucharada	Alto
Aceites (maíz, maní, cártamo, sésamo, girasol)	7 Cucharada	Bajo
<b>Frutas</b>		
Manzana		Bajo
Banana		Bajo
Arandanos		Bajo

<b>Comidas – Lista parcial de comidas</b>		<b>Vitamina K<sub>1</sub></b>
Melón		Bajo
Uvas		Bajo
Pomelo		Bajo
Limón		Bajo
Naranja		Bajo
Durazno		Bajo
<b>Carnes</b>		
De res		Bajo
Pollo		Bajo
Jamón		Bajo
Caballa		Bajo
Puerco		Bajo
Camarón		Bajo
Atún		Bajo
Pavo		Bajo
<b>Vegetales</b>		
Espárragos	7 troncos	Mediano
Aguacate	1 pequeño	Mediano
Frijoles (verdes)	$\frac{3}{4}$ taza	Bajo
Brócoli	$\frac{1}{2}$ taza	Alto
Repollitos de Bruselas	5 brotes	Alto
Repollo	1 $\frac{1}{2}$ tazas	Alto
Repollo (rojo)	1 $\frac{1}{2}$ tazas	Mediano
Zanahoria	$\frac{2}{3}$ taza	Bajo
Coliflor	1 taza	Bajo
Apio	2 $\frac{1}{2}$ troncos	Bajo
Judías Verdes	$\frac{1}{2}$ taza	Alto
Choclo	$\frac{2}{3}$ taza	Bajo
Choclo (sin piel)	1 taza	Bajo
Berenjena	1 $\frac{1}{4}$ tazas	Bajo
Endivias (crudas)	2 tazas	Alto
Cebollin verde (crudo)	$\frac{2}{3}$ taza	Alto
Col rizada (hoja cruda)	$\frac{3}{4}$ taza	Alto
Lechuga( bibb, hoja roja)	1 $\frac{3}{4}$ tazas	Alto
Lechuga (cruda, glaciár)	5 hojas	mediano
Hongos	1 $\frac{1}{2}$ tazas	Bajo
Hojas de mostaza (cruda)	1 $\frac{1}{2}$ tazas	Alto
Cebolla		Low
Perejil picado	1 $\frac{1}{2}$ tazas	Alto
Arvejas verdes, cocidas	$\frac{2}{3}$ tazas	Mediano

<b>Comidas – Lista parcial de comidas</b>		<b>Vitamina K<sub>1</sub></b>
Pimiento crudo, verde		Bajo
Papa		Bajo
Zapallo		Bajo
Chucrut (enlatado)	½ taza	Bajo
Espinaca (hoja cruda)	1 ½ tazas	Alto
Tomate		Bajo
Hojas de nabo (crudas, picadas)	1 ½ tazas	Alto
Berro (crudo, picado)	3 tazas	Alto
<b>Condimentos y endulzantes</b>		
Miel		Bajo
Jello/Gelatina		Bajo
Manteca de maní		Bajo
Escabeche (picle)	1 mediano	Mediano
Azúcar (blanca, granulada)		Bajo

## **Clínica Anticoagulación del Vail Valley Medical Center**

Por favor lea la siguiente declaración. Una vez que leído y entendido sus derechos y responsabilidades como paciente de la Clínica de Anticoagulación de Vail Valley Medical Center firme y ponga la fecha al final de este formulario. Luego regrese el formulario completado previo a su próxima cita.

Yo ( ) entiendo que el personal de la Clínica de Anticoagulación de Vail Valley Medical Center (WMCACC) me ha explicado los riesgos y beneficios de mi terapia anticoagulación. Entiendo la importancia y los potenciales peligros asociados con terapia crónica de anticoagulación

Acepto mantener mis citas regularmente programadas con WMCACC con el fin de evitar los peligros asociados con mi terapia anticoagulación. Si no puedo mantener mis citas, notificare al personal de WMCACC con por lo menos 24hs de antelación a mi cita para poder reprogramar. Entiendo que mi cuidado se derivara nuevamente a mi medico de cabecera si no mantengo mis citas programadas o no reprogramo las citas con suficiente tiempo.

Entiendo que el personal de WMCACC es responsable solamente por el manejo de mi anticoagulación. El WMCACC no prescribe ningún medicamento ni estudio de laboratorios que no estén asociados con mi terapia anticoagulación. Si tengo preguntas o dudas sobre otros asuntos no relacionados, contactare a mi medico de cabecera.

Entiendo que en cualquier momento puedo rehusar cuidado por parte de WMCACC. También entiendo que puedo tener acceso a cualquier record medico asociado con mi manejo de anticoagulación, si lo solicito.

**Nombre en letra de imprenta:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

## Vail Valley Medical Center Clínica Anticoagulación

### Interacción de drogas

Coumadin tiene mucha interacción de drogas. Por favor llame a la Clínica Anticoagulación de Vail Valley Medical Center cuando agregue o quite medicinas de su lista. Esto incluye suplementos de hierbas, vitaminas, y productos que no requieren prescripción médica. Evaluaremos los efectos de estos cambios en sus medicinas en su terapia anticoagulación.

## **Cuando llamar a la clínica anticoagulación**

1. Cuando se saltea una dosis de warfarin warfarin (Coumadin®).
2. Cuando hay un cambio en cualquier de sus medicamentos (incluyendo medicamentos prescritos, sin prescripción, suplementos de hierbas o naturales y/o vitaminas/suplementos.
3. Cuando su ingesta de alimentos con Vitamina K ha cambiado
4. Si nota sangrado prolongado o inusual (orina roja o marrón oscuro, heces rojas o negras alquitranadas, sangrados de nariz que duren mas de 5 minutos, o sangre intenso en su ojo)
5. Si nota significativos moretones (moretones que crecen o se ponen más oscuros, trauma significativo por una caída o si se golpea fuerte la cabeza)
6. Si desarrollo una enfermedad significativa (vómitos, diarrea, infección, dolor o hinchazón
7. Si las píldoras de warfarin (Coumadin®) son diferentes cuando las rellena en la farmacia (Coumadin®)
8. Si alguien le indica que debe parar, suspender o cambiar su terapia de warfarin (Coumadin®)
9. Si tiene programado procedimiento quirúrgico, dental o invasivo.
10. Si esta embarazada o esta considerando quedarse embarazada.
11. Si cambia del warfarin genérico a la marca comercial Coumadin o Jentoven
12. Si tiene cualquier pregunta sobre su terapia

**SI TIENE UNA EMERGENCIA LLAME AL 911**