

# Su Guía Para La Terapia De Anticoagulación



## Bienvenido a la Clínica de Anticoagulación UCSD

### Personal De La Clínica

Armelia Sani, M.D.  
Director Médico

Megan Lang, Pharm.D.,BCACP  
Farmacéutico Clínico

Natalie Halanski, Pharm.D.  
Farmacéutico Clínico

Floreden Soliman, LVN  
Enfermera

Yliana Baca  
Asistente Administrativo

### Números De Contacto

Número telefónico de la clínica: (858) 657-7020

Fax relleno de farmacia (619) 543-2390

### Ubicaciones De La Clínica

Hillcrest: 330 Lewis Street, Suite 201A (on NW corner of 4<sup>th</sup> Ave)

La Jolla: 9350 Campus Point Drive, Suite 2C (Perlman Medical Offices)

### **\*\*\*Siempre Contáctenos Si Usted\*\*\***

- Ha estado hospitalizado o en sala de emergencia
- Sufre una lesión en la cabeza (Llame al 911 primero!)
- Experimenta cualquier sangrado inexplicable o continuo
- Tiene algún cambio de medicación, ya sea con receta o sin receta
- Está enfermo (fiebre > 100 °, náuseas, vómitos, diarrea, etc.) durante más de 24 horas.
- Está programado para un procedimiento antes de su próxima cita.

## Warfarina (Coumadin®) Qué Es y Qué Hace

Warfarina y Coumadin® son dos nombres para el mismo medicamento. Warfarina es el nombre genérico y Coumadin® es la marca. La marca y los productos genéricos contienen el mismo ingrediente activo y están disponibles en una variedad de puntos fuertes.

### ¿Qué es warfarin?

Warfarin es un anticoagulante ("anti" significa contra y "coagulación" significa coagulación). Retrasa el proceso de coagulación y, por lo tanto, se usa para tratar o prevenir coágulos en las venas, arterias, pulmones o corazón.

### ¿Por qué me han recetado warfarina?

Le recetaron warfarina para prevenir la formación de coágulos sanguíneos dañinos. Es posible que tenga una afección de salud que predisponga su sangre a la coagulación innecesaria, como:

- Fibrilación auricular (latidos cardíacos irregulares y rápidos)
- Reemplazo valvular cardíaco
- Ciertos trastornos genéticos

O bien, puede tener antecedentes de coágulos sanguíneos, como:

- Accidente cerebrovascular (ACV)
- Trombosis venosa profunda (TVP)
- Embolia pulmonar (EP)
- Ataque al corazón (MI)

### ¿Cómo funciona la Warfarina?

La coagulación de la sangre es un proceso complejo que involucra enzimas llamadas "factores de coagulación". La síntesis normal de los factores de coagulación ocurre en el hígado y requiere vitamina K. La warfarina reduce la formación de factores de coagulación al interferir con la acción normal de la vitamina K.

La warfarina puede comenzar a reducir la coagulación de la sangre dentro de las 24 horas posteriores a la primera dosis, pero la warfarina tarda de 10 a 14 días en tener su efecto completo.

**La warfarina es un anticoagulante. Previene la formación de coágulos sanguíneos dañinos. Estoy tomando warfarina por \_\_\_\_\_.**

## **Cómo Tomar Warfarin**

La warfarina se toma una vez al día. No importa a qué hora del día tome warfarina. Sin embargo, para ser coherente, debe tomarlo a la misma hora todos los días. La warfarina se puede tomar con o sin alimentos, y se puede tomar al mismo tiempo que la mayoría de los otros medicamentos.

Siempre debe tomar warfarina exactamente como lo indique su médico o la Clínica de Anticoagulación. Evite omitir una dosis y no tome una dosis doble. Si olvida tomar una dosis, tómela tan pronto como lo recuerde, siempre que sea el mismo día. No tome una dosis doble para compensar la dosis olvidada. Si omite una dosis o toma demasiada warfarina, llame a la Clínica de Anticoagulación para recibir instrucciones.

**Tome warfarina a la misma hora todos los días según las indicaciones de la Clínica de anticoagulación.**

**La warfarina se puede tomar con alimentos u otros medicamentos.**

**Nunca omita una dosis, ni tome una dosis doble.**

## **Análisis De Sangre**

La Clínica de Anticoagulación decidirá la cantidad de warfarina que necesita al analizar su sangre regularmente. El análisis de sangre que usaremos se llama Tiempo de protrombina o RNI (razón normalizada internacional). Esta prueba se realiza en la clínica cada vez que ingresa, utilizando un pequeño dispositivo similar a un monitor de glucosa en sangre. Realizaremos una punción en el dedo para obtener una gota de sangre. La prueba tarda solo unos minutos en completarse.

La RNI es un reflejo de qué tan rápido se coagula la sangre. Según su historial de salud, la Clínica de anticoagulación y su médico decidirán un rango objetivo para su RNI, y luego ajustaremos su dosis de warfarina para lograr ese rango objetivo. Es muy importante que revise su RNI según las indicaciones de la Clínica de Anticoagulación para asegurarse de que su RNI no sea demasiado alto o demasiado bajo.

Cuando comience a tomar warfarina, le harán un análisis de sangre con frecuencia mientras evaluamos la cantidad de warfarina que necesita. Una vez que su INR alcance el rango objetivo y hayamos encontrado la dosis adecuada para usted, deberá realizarse pruebas con menos frecuencia, pero aún a intervalos regulares.

**Deberá controlar su RNI regularmente según lo indique la Clínica de Anticoagulación.**

**Mi rango de RNI objetivo es: \_\_\_\_\_.**

## Posibles Efectos Secundarios De La Warfarina

Debido a que la warfarina reduce la formación de coágulos en la sangre, la complicación más común al tomar warfarina es el sangrado. Para reducir el riesgo de sangrado, controlaremos su INR para asegurarnos de que no suba demasiado. Sin embargo, aún es posible que experimente un poco de sangrado menor, incluso mientras su INR esté dentro del rango objetivo. La mayoría de las personas que toman warfarina notarán uno o más de estos efectos, y no se consideran peligrosos. Algunos ejemplos de hemorragias leves incluyen:

- Sangrado de encías cuando te cepillas los dientes
- Sangrados nasales menores ocasionales
- Moretones con facilidad
- Sangrado menstrual que es un poco más pesado de lo normal.
- Sangrado después de un corte menor que tarda más en detenerse de lo habitual

El sangrado mayor es un efecto secundario poco frecuente pero grave de la warfarina. Debe llamar a la Clínica de anticoagulación, llamar a su médico o ir a la sala de emergencias si experimenta de los siguientes:

- Cambios en el color de su orina o heces u orina roja o marrón o heces rojas o negras / alquitranadas
- Vómito que es rojo o parece café molido
- Toser secreciones teñidas de rojo
- Dolor de cabeza o dolor de estómago intenso.
- Sangrado excesivo de las encías o la nariz.
- Sangrado menstrual excesivo.
- Moretones que aparecen sin explicación en lugares inesperados.

**Si sufre una caída o lesión grave o se golpea la cabeza en cualquier momento, vaya directamente a la sala de emergencias para su evaluación.**

**El sangrado menor es un posible efecto secundario de la warfarina y no es peligroso.**

**El sangrado mayor es un efecto secundario poco frecuente pero grave. Busque atención médica de inmediato.**

**Vaya a la sala de emergencias de inmediato si se lesiona gravemente o se golpea la cabeza.**

## Usando Otros Medicamentos

La warfarina puede cambiar el funcionamiento de otros medicamentos y otros medicamentos también pueden cambiar el funcionamiento de la warfarina. Es muy importante informar a su médico, farmacéutico y a la Clínica de Anticoagulación sobre todos los demás medicamentos que está tomando, incluidos otros medicamentos recetados, de venta libre, suplementos nutricionales o productos herbales.

### Medicamentos Para El Dolor, De Venta Libre

Medicamentos que puede usar:

- Acetaminophen (Tylenol®): no más de 2000mg por día
  - = 6 – 7 tabletas de 325mg de concentración regular
  - = 4 tabletas de 500mg con concentración extra
  - = 4 Vicodin® (5/500) tabletas

Medicamentos que debe evitar:

- Ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
- Naproxen (Aleve®, Anaprox®, Naprosyn®)
- Aspirin (Ecotrin®, Bayer®), a menos que lo recete su médico
- Otros productos que pueden contener aspirina o productos similares a la aspirina:  
Excedrin®,  
Alka-Seltzer®, Pepto-Bismol®

**Vitaminas** Las multivitaminas que contienen vitamina K están bien, pero deben tomarse de manera constante

### Productos a base de hierbas

Suplementos que deben evitarse debido al riesgo de interacción o aumento del sangrado, a menos que su médico lo recomiende específicamente:

- Danshen
- Ajo (cápsulas o tabletas: el ajo en los alimentos está bien)
- Ginkgo
- ginseng
- Aceite de pescado (cápsulas o tabletas: pescado como alimento está bien)
- Kava kava
- Ácidos grasos Omega-3

# Usando otros medicamentos

## Medicamentos Con Prescripción

Los siguientes medicamentos tienen una fuerte interacción con warfarina. Debe notificar a la Clínica de anticoagulación de inmediato si comienza o detiene uno de estos medicamentos.

Medicamentos recetados que **DEBE** informarnos de inmediato:

### Antibióticos

↑INR. Bactrim®/Septra ® (trimethoprim/sulfamethoxazole)

- Flagyl®/metronidazole
- Ery-Tab®/erythromycin
- Diflucan®/fluconazole
- Vibramycin®/doxycycline

↓ INR. Dycill®/dicloxacillin

- Rifadin®/rifampin

### Medicamentos Cardiovasculares

↑INR. Cordarone®/Pacerone®/ amiodarone

### Anticonvulsivos

↑INR. Dilantin®/phenytoin

↓ INR. Tegretol®/carbamazepine

- Luminal®/phenobarbital

Los alimentos que come pueden afectar el funcionamiento de la warfarina en su cuerpo. Lo más importante que debe recordar es comer lo que normalmente come y no realizar cambios importantes en su dieta. No agregue vitaminas ni suplementos nutricionales a su dieta sin consultar primero con la Clínica de Anticoagulación.

Una medida dietética importante que debe ser regular y consistente es su consumo de vitamina K. La vitamina K es una parte importante del proceso de coagulación de la sangre que necesita para equilibrar su dosis de warfarina. Cantidades muy altas o bajas de ingesta de vitamina K a través de su dieta pueden

**Siempre informe a la Clínica de Anticoagulación sobre los medicamentos y suplementos que está tomando.**

**Informe a la Clínica de Anticoagulación cuando comience a tomar medicamentos nuevos o deje de tomarlos.**

## **Dieta Para Usuarios De Warfarina**

Los alimentos que come pueden afectar el funcionamiento de la warfarina en su cuerpo. El más importante que debe recordar es comer lo que normalmente come y no hacer ningún cambio importante en tu dieta. No agregue vitaminas o suplementos nutricionales a su dieta sin antes consultar con la Clínica de Anticoagulación.

Una medida dietética importante que debe ser regular y consistente es su consumo de vitamina K. La vitamina K es una parte importante del proceso de coagulación de la sangre que necesita para equilibrar dosis de warfarina. Cantidades muy altas o bajas de ingesta de vitamina K a través de su dieta pueden aumentar o disminuir el efecto de warfarina.

La mayor cantidad de vitamina K se encuentra en vegetales de hoja verde como el brócoli, diferentes tipos de lechuga, repollo y espinacas. Lo principal para recordar es **mantener su dieta consistente**. Si normalmente comes una ensalada todas las noches para la cena, puedes seguir haciéndolo: solo mantenlo consistente.

El alcohol puede afectar su terapia con warfarina, pero no necesita evitarlo por completo. Sugerimos que el consumo de alcohol se limite a **1 bebida por día** (4 onzas de vino, 1.5 onzas de licor fuerte, 12 onzas de cerveza). No bebas más de lo habitual. Pueden producirse problemas graves con el alcohol y la warfarina cuando bebe más de 2 bebidas al día o cuando cambia su patrón habitual de bebida. Tenga cuidado en ocasiones especiales o días festivos: beba solo lo que suele hacer cualquier día de la semana.

En el pasado, se pensaba que el jugo de arándano y los productos afectan la warfarina. Sin embargo, esto es falso: está bien comer arándano (jugos, muffins, suplementos, etc.)

Llame a la Clínica de anticoagulación si no puede comer durante varios días por cualquier motivo. También llame si tiene problemas estomacales como vómitos o diarrea que dura más de un día. Estos problemas pueden afectar su terapia con warfarina.



**¡Come lo que normalmente comes, pero sé constante!**

**Llame a la Clínica de Anticoagulación si tiene problemas estomacales que duran más de 1 día.**

## **Contenido De Vitamina K En Alimentos**

### **Vegetales**

- Espárragos(M)
- Aguacate (M)
- Broccoli (H)
- Coles de bruselas (H)
- Repollo (H)
- Repollo rojo (M)
- Collard Verdes (H)
- Endibia, cruda (H)
- Cebolleta verde, cruda (H)
- Col rizada, hoja cruda (H)
- lechuga (H)
- Hojas de mostaza, crudas (H)
- Perejil (H)
- Guisantes, verdes, cocidos (M)
- Encurtidos, eneldo (M)
- Algas / Nori
- Espinacas, hoja cruda (H)
- Acelgas (H)
- Hojas de nabo, crudas (H)
  - Berros, crudos(H)

### **Suplementos De Comida**

- Ensure ®
- Boost ®
- Glucerna ®
- Slim Fast ®
- Carnation Instant Breakfast ®
- CLIF Bars ®
- Nepro ® Drinks

### **Otros**

- Green Tea (cold or hot)

- V8 ® Juices
- Vitamin Water

(M) = Medio (H) = Alto

**No tiene que dejar de comer estos alimentos.**

**¡Cómelos tan a menudo como siempre, *pero sé constante!***

## **Alimentos Que Deben Evitarse**

**Mango:** tiene el potencial de aumentar la potencia de la warfarina de forma impredecible.

**Hígado:** el hígado contiene cantidades muy altas de vitamina K2 y puede reducir de manera impredecible su INR

**Nopal:** contiene cantidades muy altas de vitamina K2 y puede reducir de manera impredecible su INR

## **Cómo Tomar Warfarina Cambia Mi Vida**

Aunque la warfarina es un medicamento con algunos efectos secundarios potencialmente graves, es posible que no necesite realizar cambios drásticos en su forma de vida.

### **Actividad**

El ejercicio es importante para tu salud, ¡así que mantente activo! Si un deporte o actividad lo pone en alto riesgo de lesiones, simplemente use protección para mantenerse seguro o intente otra actividad. Por ejemplo, use un casco y guantes cuando monte en bicicleta.

### **Dieta**

¡Mantenga su dieta equilibrada y consistente! Consuma cantidades constantes de alimentos con alto contenido de vitamina K. Ajustaremos la dosis de warfarina a su dieta y estilo de vida.

**Alcohol**

El alcohol puede afectar su terapia con warfarina, pero esto no significa que deba evitar todo el alcohol. Sugerimos que el consumo de alcohol se limite a 1 bebida por día. Tenga cuidado en ocasiones especiales o días festivos: beba solo lo que suele hacer cualquier día de la semana.

**Cuidado de la salud**

Mientras esté tomando warfarina, lo verán regularmente en la Clínica de Anticoagulación. Es importante asistir a todas las visitas clínicas para optimizar los beneficios de la anticoagulación y evitar efectos adversos.

Mantenga una lista de todos sus medicamentos e informe a la Clínica de Anticoagulación de cualquier cambio. Informe a la clínica de cualquier cirugía nueva que se presente. Las enfermedades también pueden afectar su INR y la dosis de warfarina. Comuníquese con la clínica si se enferma con fiebre, influenza o infección. También llame si tiene diarrea o vómitos que duran más de 24-48 horas.

Informar a todos los médicos, dentistas y farmacéuticos que está tomando warfarina lo ayudará a mantenerse seguro y saludable. Considere comprar un brazalete de alerta médica o mantener una tarjeta de warfarina en su billetera.

**Embarazo**

No tome warfarina si está embarazada o puede quedar embarazada. La warfarina no debe tomarse durante el embarazo. Informe a su médico y a la Clínica de Anticoagulación si está o puede quedar embarazada. Las mujeres en edad fértil que reciben terapia con warfarina deben tomar algún tipo de anticonceptivo.

**Notas**