

Warfarina (Coumadin®) y alimentos con vitamina K

Si toma warfarina, es importante saber cómo los alimentos que contienen vitamina K pueden afectar su tratamiento.

Comer de repente más alimentos con vitamina K puede reducir el efecto de la warfarina, aumentando así las probabilidades de coagulación. Reducir de forma drástica la cantidad de alimentos con vitamina K que usted come puede aumentar el efecto de la warfarina e incrementar sus probabilidades de sangrado.

¿Qué clases de alimentos contienen vitamina K?

Estos son algunos ejemplos. Los tamaños de las porciones son 1 taza (aproximadamente el tamaño del puño), a menos que se indique lo contrario

MODERADO (40-99 mcg)	ALTO (100-400 mcg)	MUY ALTO (401-1200 mcg)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aguacate (1 pequeño a mediano) ▪ Espárragos (4 tallos) ▪ Guisantes de ojo negro, cocidos ▪ Arándanos azules ▪ Brócoli, crudo ▪ Repollo, crudo ▪ Edamame, cocido y congelado ▪ Chícharos, cocidos ▪ Lechugas (romana, mantecosa y morada, cruda) ▪ Quimbombó, cocido ▪ Ciruelas/ciruelas secas, cocidas ▪ Ruibarbo, cocido y congelado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brócoli, cocido ▪ Coles de Bruselas, cocidos ▪ Repollo, cocido ▪ Achicoria roja, cruda ▪ Cebolleta, cruda ▪ Espinaca, cruda <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas de remolacha, cocidas ▪ Hojas de col verde, cocidas ▪ Hojas de diente de león, cocidas ▪ Kale, cocido ▪ Hojas de mostaza, cocidas ▪ Espinaca, cocida ▪ Acelga, cocida ▪ Hojas de nabo, cocidas <div style="text-align: center;">  </div>

Referencia: Base de datos de composición de alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/nutrients/index>, con acceso el 12 de julio de 2017

Legacy Health

¿Cómo puedo asegurarme de que estoy consumiendo una cantidad regular de vitamina K en mi dieta?

- La cantidad diaria recomendada de vitamina K es de 90 mcg para las mujeres y 120 mcg para los hombres.
- Intente comer la misma cantidad de los alimentos que tienen vitamina K todas las semanas. Por ejemplo, si come una ensalada todos los días, no deje de comerla de repente.
- ¡Preste atención al tamaño de las porciones! La espinaca se encoge al cocinarla. Una taza de espinaca cocida tiene mucha más vitamina K que una taza de espinaca cruda.
- Hable con su médico o con la clínica de anticoagulación antes de hacer cambios importantes a los alimentos que come.

¿Tiene alguna pregunta? Si tiene preguntas o quisiera más información, llame a su clínica de anticoagulación.

