

WARFARINA

Qué es Warfarina y qué hace?

Warfarina es un anticoagulante. "Anti" significa "contra" y "coagulante" se refiere a la solidificación de un líquido. La función de un anticoagulante es la de evitar la formación de coágulos (redes de fibrina) en la sangre.

Por qué mi médico me recetó Warfarina?

Su médico le recetó Warfarina, porque es posible que su cuerpo esté produciendo coágulos innecesarios que pudieran causarle serios problemas al desplazarse a través del mismo. Por ejemplo, si un coágulo llega hasta su cerebro, podría causarle un Accidente Cerebro Vascular (ACV) de tipo isquémico (Isquemia Cerebral).

La Warfarina se usa para prevenir y tratar coágulos de sangre:

- En las piernas y pulmones
- Asociados con latidos rápidos e irregulares del corazón llamados Fibrilación Auricular
- Asociados con el reemplazo de válvulas cardíacas.

Si Ud. ha sufrido un ataque al corazón, su médico le puede prescribir, Warfarina para disminuir:

- El riesgo de muerte
- La posibilidad de un nuevo ataque al corazón
- El riesgo de un ACV de tipo isquémico.
- La posibilidad que los coágulos de sangre emigren a otras partes del cuerpo, tales como las piernas o los pulmones.

En ocasiones el médico receta medicamentos con fines diferentes a los mencionados. Si Ud. tiene alguna pregunta acerca de Warfarina o si no entiende alguna información de lo aquí explicado, pídale más detalles al especialista que le atiende.

Cómo funciona la Warfarina?

- La Warfarina bloquea parcialmente la reutilización de la vitamina K en el hígado, necesaria para fabricar los elementos que ayudan a la sangre a coagular. La vitamina K se encuentra en su forma natural en algunos alimentos tales como hortalizas verdes (lechuga, repollo, etc.) y ciertos aceites vegetales.
- La Warfarina reduce la capacidad del cuerpo para producir coágulos de sangre, evitando la formación y crecimiento de los coágulos perjudiciales (la Warfarina no disuelve los coágulos de sangre ya formados).
- Tras su administración la Warfarina comienza a reducir la coagulación de la sangre en menos de 24 horas. El tiempo máximo para su efecto puede demorarse entre 72 y 96 horas. Los efectos anticoagulantes de una única dosis de Warfarina duran entre 2 y 5 días, pero es importante continuar tomando la dosis prescrita por el médico.

Cuál es la dosis necesaria de Warfarina?

La dosis requerida de Warfarina la determina el médico a través de un análisis de sangre denominado "Tiempo de Protrombina" o PT, y se presenta como un índice Internacional Normalizado (INR). La dosis puede cambiar, por lo tanto asegúrese diariamente que está tomando la dosis correcta de Warfarina.

Cuándo y cómo se debe tomar?

Trate de tomar su dosis de Warfarina todos los días a la misma hora, exactamente en la forma que lo recetó su médico.

Puede en algún momento variar la dosis?

Durante el tratamiento, su dosis puede sufrir variaciones. En ese caso, Ud. debe cerciorarse que está tomando la dosis correcta de Warfarina en el día y de la forma en que le fue indicada.

Para qué se necesita un análisis de sangre?

Para ayudar a su médico a determinar la dosis de Warfarina que usted necesita. El médico necesita analizar una pequeña cantidad de sangre para averiguar su PT/INR.

El PT/INR es muy importante:

El médico lo emplea para establecer cuán rápidamente coagula su sangre y así determinar si es necesario cambiar la dosis de Warfarina.

Cómo debe hacerse el análisis del PT/INR?

Al comenzar el tratamiento con la Warfarina y por unos pocos días, puede ser necesario hacerse un análisis de PT/INR a diario; más adelante, quizás, una vez por semana. Esto ayudará a su médico a establecer la dosis de Warfarina mas apropiada para Ud.

Mientras dure la terapia, será necesario realizar análisis de PT/INR periódicamente (una vez al mes). Esto ayudará a hacer ajustes de dosis de Warfarina para mantener valores de PT/INR dentro de los límites adecuados para su condición particular. Hable con su médico para determinar los límites más apropiados para Ud.

Qué factores pueden alterar los resultados de mi análisis de PT/INR?

Los valores de PT/INR pueden variar por diversos motivos, como por ejemplo: enfermedades, tipo de dieta, otros medicamentos (recetados o de libre venta), o por la actividad física realizada por el paciente. Siempre es necesario informarle a su médico sobre cualquier cambio en su salud, en los medicamentos que está tomando o en el estilo de vida para que, si fuese necesario, modifique la dosis de Warfarina que se está administrando.

Cuáles son los posibles efectos secundarios de Warfarina?

Su médico es la persona más indicada para informarle los posibles efectos secundarios de Warfarina; entre estos se incluyen las hemorragias y las reacciones alérgicas. El efecto secundario más común de la Warfarina consiste en la aparición de hemorragias en tejidos y órganos. Para disminuir el riesgo de hemorragias, los valores del análisis de PT/INR deben mantenerse dentro de ciertos límites que dependen de su condición particular.

Por favor póngase en contacto con su médico de inmediato si observa síntomas tales como:

- Dolor de cabeza fuerte, mareos, o debilidad
- Si al afeitarse, o con cualquier tipo de corte, se producen hemorragias que no se detienen.
- Hemorragias nasales.
- Hemorragias en encías, al cepillarse los dientes.
- Vómitos de sangre.
- Magulladuras inusuales sin causa
- Orina de color marrón oscuro
- Coloración roja o negra en sus deposiciones.
- Más hemorragia de lo normal durante el período menstrual o hemorragias vaginales inesperadas, dolores inusuales o inflamación.

Qué debe Ud. saber sobre la dieta y la interacción de Warfarina con otras drogas?

Warfarina es un medicamento que interactúa con muchos otros remedios, tanto recetados como de venta libre. Por esta razón, es muy importante que Ud. notifique a su médico antes de comenzar a tomar, cambiar, o interrumpir el uso de cualquier medicamento. Algunos de los medicamentos de venta libre que pueden interactuar con Warfarina son la aspirina y las cremas y ungüentos que contienen aspirina, el ibuprofén, el naproxen, los antagonistas de receptores H2 tales como la cimetidina o la ranitidina, los suplementos vitamínicos que contienen Vitamina K. Otras drogas pueden afectar su respuesta a la Warfarina. Por favor hable con su médico para obtener información adicional al respecto.

Las hierbas medicinales, incluyendo el Danshen (hierba china), puede interactuar con la Warfarina. Recuerde que en la mayoría de los casos, las hierbas medicinales no se preparan con procedimientos estandarizados, y por esta razón, su potencia podría no ser la misma en dos lotes producidos en distintos momentos. Si Ud. plantea usar hierbas medicinales o productos naturales, infórmele a su médico para que en caso de ser necesario, se controle con mayor cuidado.

Qué más debe Ud. hacer?

Warfarina ha ayudado a muchas personas pero, como sucede con cualquier medicamento, puede ser perjudicial si no se administra en forma adecuada. Es importante que Ud. siga siempre y al pie de la letra las instrucciones dadas por el médico.

La siguiente lista contempla las acciones a tomar mientras Ud. toma Warfarina:

- **Cumpla** estrictamente las indicaciones de su médico.
- **Mantenga** constantes sus hábitos alimenticios y no altere sus actividades cotidianas.
- **Hágase** los análisis de sangre cuando le corresponda.
- **Informe** a su médico sobre cualquier otro medicamento (recetado o de venta libre) que Ud. pueda estar tomando; incluya también las hierbas medicinales y los suplementos alimenticios. Pregunte además a su médico antes de cambiar, comenzar o interrumpir el uso de cualquier otro medicamento.
- **Notifique** a su médico en caso de enfermarse o lastimarse, sobre todo si sufre un corte que no para de sangrar.
- **Busque** síntomas de hemorragia.
- **Informe** a quien le esté brindando atención médica o dental que Ud. está tomando Warfarina.

Qué otras cosas deben tenerse en cuenta?

Lleve siempre con Ud. una tarjeta de identificación donde indique que Ud. está tomando Warfarina y la dosis que está recibiendo.

Recuerde siempre:

- **No tomar** tabletas extra para ponerse al día.
- **No tomar** Warfarina si está embarazada o sospecha de su existencia.
- **No tomar** otros medicamentos sin consultar a su médico.
- **Evitar** cambios drásticos en sus hábitos alimenticios.
- **Evitar** el consumo de alcohol.
- **Evitar** cualquier actividad o deporte que pueda tener como resultado una herida traumática.

Qué debo hacer en caso de...

... **Sufrir una lesión, cortada o hemorragia que no para de sangrar?**

Informe a su médico de inmediato para que éste decida si Ud. necesita atención médica o no.

... **Quedar embarazada?**

No tome Warfarina durante el embarazo o si sospecha de su existencia, e infórmele sobre dicha situación a su médico.

... **Olvidar tomar una tableta de Warfarina?**

No trate de ponerse al día tomando otra tableta de Warfarina y notifíquelo a su médico. Tome la dosis perdida en cualquier otro momento del mismo día, pero jamás tome una dosis doble al día siguiente para compensar la dosis perdida.

... **Interrumpir la terapia con Warfarina?**

Si su médico interrumpe la terapia con Warfarina, los efectos del anticoagulante pueden persistir 2 a 5 días.

... **Querer viajar mientras está bajo tratamiento con Warfarina?**

Se puede salir de viaje, siempre y cuando lo notifique a su médico por anticipado. Es posible que deba hacerse un análisis de PT/INR antes de partir, o que se lo haga durante el mismo viaje por sugerencia de su médico. Recuerde que debe mantener su dieta y su nivel de actividad tan cerca de su rutina habitual como le sea posible. Cerciérese de llevar consigo suficiente cantidad de Warfarina durante el mismo.

... **Querer practicar algún deporte o actividad física?**

Consúltelo antes a su médico, éste podría preferir que Ud. evite cualquier tipo de deporte o actividad que pueda traer como consecuencia caídas graves, heridas u otras lesiones.

Por qué es necesario cuidar los hábitos alimenticios?

Muchos de los alimentos que ingerimos contienen Vitamina K, y ésta contribuye a la formación de coágulos sanguíneos. Los alimentos que contienen sustitutos que contienen sustitutos de grasas son suplementados con vitaminas solubles en grasa, incluyendo la vitamina K. Estos alimentos deben ser considerados como un fuente de vitamina K para la dieta.

Además, es mejor evitar aquellos "Té" de hierbas que contienen frijoles tonka, meliloto (trébol dulce), o asperilla dulce.

Por qué se debe mantener la misma dieta general todos los días?

Porque la aparición de grandes cambios en la cantidad de vitamina K ingerida pueden afectar el mecanismo de acción de Warfarina. Es importante que Ud. mantenga una dieta consistente para que no se alteren los niveles ingeridos de dicha vitamina. Es necesario informar al médico cualquier cambio producido en su dieta bien sea por motivos de salud o no.

Deben evitar los alimentos con mucha vitamina K?

No. Sólo basta con mantener constante la dieta. Algunas de las comidas importantes para una dieta saludable poseen un alto contenido de vitamina K, como por ejemplo las hortalizas verdes, ciertos frijoles y guisantes.

Puede alterarse el contenido de vitamina K en los alimentos si se les cuece, congela o deseca?

No.

Qué alimentos tienen altos niveles de vitamina K?

Mayonesa
Aceite de Canola
Brócoli
Repollitas
Repollo
Acelga
Escarola
Chalote verde
Berza cruda
Lechuga
Hojas de Mostaza
Perejil
Espinaca
Hojas de nabo
Berro

Qué alimentos tienen medios niveles de vitamina K?

Margarina
Aceite de oliva
Eneldo
Espárragos
Aguacate
Repollo morado
Lechuga iceberg
Guisantes verdes