

Si estás a tratamiento con anticoagulantes, te interesa saber que...

7 de Septiembre de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min

El acenocumarol (con nombre comercial Sintrom®) o la warfarina sódica (con nombre comercial Aldocumar®) son anticoagulantes que disminuyen la capacidad de coagular de la sangre. Ayudan a prevenir la formación de coágulos en los vasos sanguíneos y, en consecuencia, que se desencadene un infarto de miocardio, un infarto cerebral o la formación de coágulos en las venas o dentro de las aurículas del corazón.

¿Cómo tienes que tomarlo?

- Sigue las recomendaciones de la hoja de dosificación.
- Fíjate en la dosis que te corresponde cada día y vete borrando para evitar repetir una toma en la misma fecha o poder saber si te olvidaste un día.
- La dosis diaria debes tomarla siempre de una vez, a la misma hora del día y separada el máximo posible de las comidas.

¿Cómo influyen los diferentes alimentos a su control?

La coagulación se ve afectada por la vitamina K. Los alimentos ricos en vitamina K disminuyen el efecto del medicamento con el consecuente riesgo de formación de coágulos. Por el contrario, si disminuyes en la dieta los alimentos ricos en vitamina K, el efecto del medicamento aumenta, lo que se traduciría en un mayor riesgo de sangrado.

Por eso es tan importante que tu dieta sea equilibrada y que consumas de manera regular alimentos ricos en vitamina K. Te ayudamos a identificar los alimentos con contenido en vitamina K.

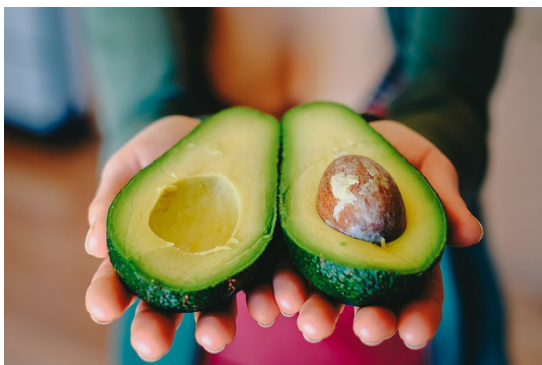
Alimentos con contenido bajo en vitamina K (< 5 mcg/100 g)

- Verduras y hortalizas: alga marina, haba, berenjena blanca, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, haba, lenteja, maíz, patata, pimiento rojo, rábano...
- Grasa y aceites: aceite de cacahuete, aceite de girasol, aceite de maíz
- Huevos y lácteos: cuajada, huevo, leche, queso, yogur
- Pastas y cereales: arroz, avea, cereales, pan, pasta
- Bebidas variadas: agua mineral, bebidas carbónicas, café, leche, zumos de frutas
- Condimentos: ajo, azúcar, especias (chile, pimiento), lima, miel, mostaza, sal, vinagre
- Frutos secos: albaricoque, almendra, cacahuete, nuez, pasa, piñón
- Frutas: albaricoque, cereza cruda, fresa, limón, mango, manzana, melocotón, melón, naranja, nectarina, papaia, pera, piña, plátano, pomelo, sandía
- Carnes y pescados: carne de cerdo, carne magra, carne de pollo, carne de ternera, jamón, crustáceos



Alimentos con contenido medio en vitamina K (5-40 mcg/100 gr)

- Verduras y hortalizas: alcachofa, apio, cebolla, coliflor, espárragos, garbanzos, guisantes, habas, lechuga iceberg, pepino, pimiento, porro, seta, tomate verde, zanahoria
- Grasa y aceites: aceite de soja, aceite de sésamo
- Huevos y lácteos: mantequilla
- Pastas y cereales: bollería industrial, galletas, pasteles
- Frutos secos: anacardo, avellana, castaña, higo, pistacho
- Frutas: aguacate, arándano, ciruela, frambuesa, uva
- Carnes y pescados: atún en aceite



Alimentos con contenido alto en vitamina K (> 40 mcg/100 gr)

- Verduras y hortalizas: acelga, amaranto, brócoli, cebollino, col rizada, col de Bruselas, endivia, escarola, espinaca, espárragos, grelo, lombarda, nabo, ortiga, remolacha, repollo
- Grasa y aceites: aceite de colza, aceite de oliva, margarina
- Condimentos: orégano, perejil
- Frutos secos: ciruela pasa, piñón
- Frutas: higo, kiwi



¿Qué otras situaciones afectan en su regulación?

- El tabaco es muy rico en vitamina K. Disminuye el efecto del tratamiento.
- Alcohol:
 - El consumo excesivo agudo supone riesgo de hemorragias.
 - El consumo excesivo crónico supone riesgo de trombosis.
- Algunos productos de parafarmacia:
 - Potencian el efecto: ajo en grandes cantidades o las perlas de ajo, arándanos, jengibre, ginkgo biloba, papaia.
 - Inhiben el efecto: ginseng, coenzima Q10, té verde, hierba de San Juan.
 - No interfieren: jalea real, valeriana.

Y un último consejo.

Si tienes que empezar a tomar otros medicamentos, avisa siempre de que estás tomando este fármaco.

Y recuerda que, si has sangrado, diarrea o vómitos durante dos días o más, hematomas en el cuerpo o cualquier otro signo de alarma, debes acudir a tu centro de salud para que valoren tu situación.

