

Se estás a tratamento con anticoagulantes, interésache saber que....

7 de Setembro de 2022

Tempo estimado de lectura: 7 min

O acenocumarol (con nome comercial Sintrom®) ou a warfarina sódica (con nome comercial Aldocumar®) son anticoagulantes que diminúen a capacidade de coagular do sangue. Axudan a previr a formación de coágulos nos vasos sanguíneos e, en consecuencia, que se desencadee un infarto de miocardio, un infarto cerebral ou a formación de coágulos nas veas ou dentro das aurículas do corazón.

Como tes que tomalo?

- Sigue as recomendacións da folia de dosificación.
- Fíxate na dose que che corresponde cada día e vaino borrando para evitar repetir unha toma na mesma data ou poder saber se te esqueciches un día.
- A dose diaria debes tomala sempre dunha vez, á mesma hora do día e separada o máximo posible das comidas.

Como inflúen os diferentes alimentos ao seu control?

A coagulación vese afectada pola vitamina K. Os alimentos ricos en vitamina K diminúen o efecto do medicamento co consecuente risco de formación de coágulos. Pola contra, se diminúes na dieta os alimentos ricos en vitamina K, o efecto do medicamento aumenta, o que se traduciría nun maior risco de sangrado.

Por iso é tan importante que a túa dieta sexa equilibrada e que consumas de maneira regular alimentos ricos en vitamina K. Axudámosche a identificar os alimentos con contido en vitamina K.

Alimentos con contido baixo en vitamina K (< 5 mcg/100 g)

- Verduras e hortalizas: alga mariña, faba, berenxena branca, cabaciña, cabaza, cebola, champiñón, feixón, lentella, millo, pataca, pemento vermello, ravo...
- Graxa e aceites: aceite de cacahuete, aceite de xirasol, aceite de millo
- Ovos e lácteos: callada, ovo, leite, queixo, iogur
- Pastas e cereais: arroz, avea, cereais, pan, pasta
- Bebidas variadas: auga mineral, bebidas carbónicas, café, leite, zumes de froitas
- Condimentos: allo, azucre, especias (chile, pemento), lima, mel, mostaza, sal, vinagre
- Froitos secos: albaricoque, améndoa, cacahuete, noz, pasa, piñón
- Froitas: albaricoque, cereixa crúa, amorodo, limón, mango, mazá, melocotón, melón, laranxa, nectarina, papaia, pera, piña, plátano, pomelo, sandía
- Carnes e peixes: carne de porco, carne magra, carne de polo, carne de tenreira, xamón, crustáceos





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

- Verduras e hortalizas: alcachofa, apio, cebola, coliflor, espárragos, garavanzos, chícharos, feixóns, leituga iceberg, cogombro, pemento, porro, cogomelo, tomate verde, cenoria
- Graxa e aceites: aceite de soia, aceite de sésamo
- Ovos e lácteos: manteiga
- Pastas e cereais: bolería industrial, galletas, pasteis
- Froitos secos: anacardo, abelá, castaña, figo, pistacho
- Froitas: aguacate, arando, cirola, framboesa, uva
- Carnes e peixes: atún en aceite



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

- Verduras e hortalizas: acelga, amaranto, berro, brócoli, ceboliño, col rizada, col de Bruxelas, endivia, escarola, espinaca, espárragos, grelo, lombarda, nabo, ortiga, remolacha, repolo
- Graxa e aceites: aceite de colza, aceite de oliva, margarina
- Condimentos: coandro, ourego, perexil
- Froitos secos: cirola pasa, piñón
- Froitas: figo, kiwi



Que outras situacións afectan na súa regulación?

- O tabaco é moi rico en vitamina K. Diminúe o efecto do tratamento.
- Alcohol:
 - O consumo excesivo agudo supón risco de hemorraxias.
 - O consumo excesivo crónico supón risco de trombose.
- Algúns produtos de parafarmacia:
 - Potencian o efecto: allo en grandes cantidades ou as perlas de allo, arandos, xenxibre, xinkgo biloba, papaia, macela.
 - Inhiben o efecto: xinsén, coenzima Q10, té verde, herba de san Xoán.
 - Non interfíren: xalea real, valeriana.

E un último consello....

Se tes que empezar a tomar outros medicamentos, avisa sempre de que estás tomando este fármaco.

E lembra que, se tes sangrado, diarrea ou vómitos durante dous días ou máis, hematomas no corpo ou calquera outro signo de alarma, debes acudir ao teu centro de saúde para que valoren a túa situación.