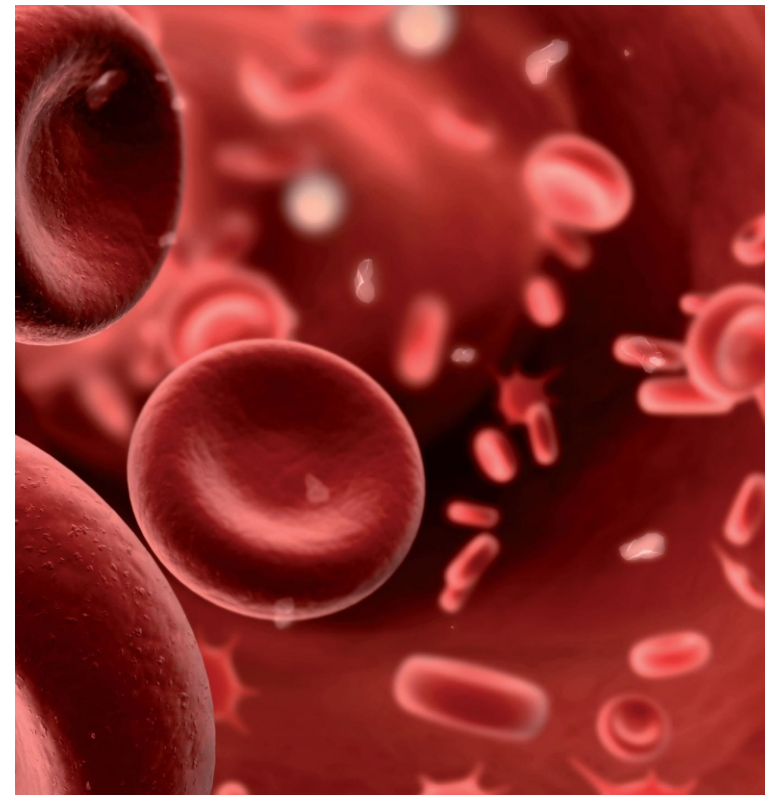




INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
Juana Francisca Cabral



FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA



**Alimentos que interfieren
con las drogas
anti coagulantes orales
(anti vitamina K)**

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes | 0379-4410000

www.icc.org.ar



INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
Juana Francisca Cabral

A usted le recetaron un anticoagulante que tiene como efecto hacer su sangre más "liviana".

Para poder tener efecto anticoagulante, el *acenocumolol* o la *warfarina*, afectan los factores de coagulación que dependen de la vitamina K, por eso se llaman **ANTI VITAMINA K**.

Hay alimentos que tienen mucha vitamina K. Si usted come esos alimentos en gran cantidad todos los días o come mucho un día y otros muy poco, esto afecta la estabilidad de la dosis de los anticoagulantes.

Por lo tanto, trate de comer cantidades de verdura parecidas a lo largo del tiempo que está anticoagulado.

En el análisis de sangre que le hacemos para controlar su coagulación determinamos el rango de normatización internacional (**RIN**) que es el valor que nos dice si está bien anticoagulado, esto es **MUY IMPORTANTE** para no tener complicaciones, ni de trombosis ni de sangrado.

SUGERENCIAS

- Coma 2 a 3 veces por semana ensalada con una dosis aproximada de 120 mcg para los hombres y 90 mcg para las mujeres.
- Se le da un listado con las porciones y las cantidades de vitamina k que contienen los alimentos.
- No tome suplementos dietarios o multi-vitaminas sin consultar a su doctor.
- CONSULTE si no puede comer por varios días, presenta diarrea, náuseas o vómitos.

Alimentos con alta proporción de VITAMINA K

Alimento	Porción	Dosis de Vit K en mcg
Acelga	1 taza	144
Albahaca	5 hojas frescas	10.4
Alcaparras	1 cucharada	2.1
Apio	1 tallo	11.7
Arvejas	1 taza	41.7
Arándanos	1 taza	28
Berro	1 taza	85
Brócoli	1 taza	220
Brotos de soja	1 taza	87
Calabaza	1 taza	100
Cebolla	1 taza	207
Cilantro	9 ramitas	62
Coliflor	1 taza	42
Espárragos	5	38
Endivias	1 taza	115
Espinaca cocida	1 taza	888,5
Lechuga	½ taza	109
Palta	1/4	10.5
Perejil	1 taza	987
Pickles	1 mediano	19.5
Repollo de Bruselas	1 taza	155
Tomate disecado	1 taza	11.8
Zanahoria cruda	1 taza	16

