DDel

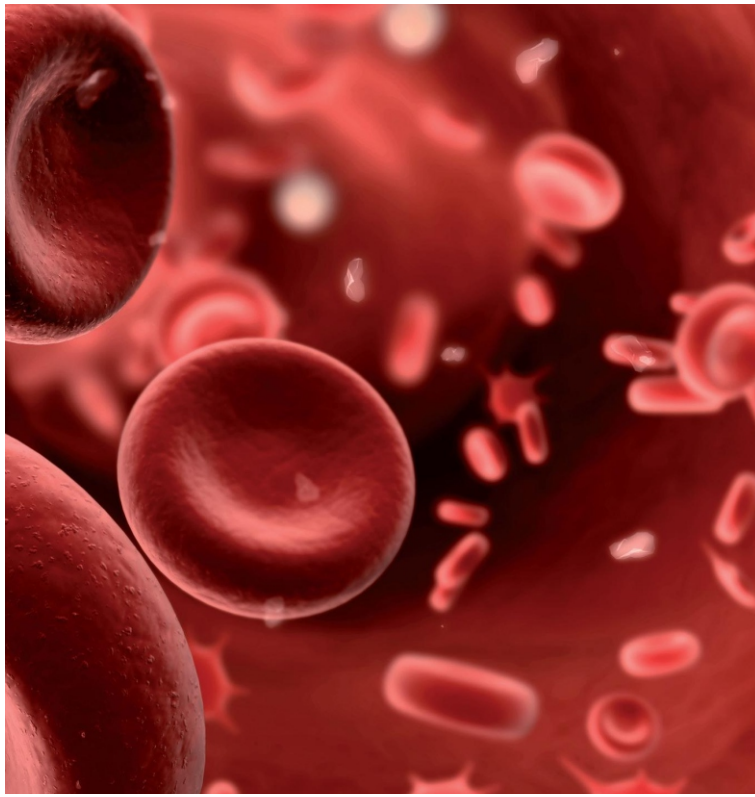
Versión 1.0

INSTITUTO DE CARDIOLOGÍA DE CORRIENTES
Juana Francisca Cabral

FUNCACORR
FUNDACION CARDIOLOGICA CORRENTINA

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes | 0379-4410000

www.icc.org.ar



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

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 ***acenocumoarol*** 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, nauseas 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**
Brotes 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**