

Guía para tomar warfarina

A Guide to Taking Warfarin (Spanish)

(Nombres comerciales: Coumadin® o Jantoven®)



Su información

Este libro pertenece a:

¿Por qué necesito tomar warfarina?

Su médico quiere que usted tome warfarina para:

Problema médico

Su rango ideal del INR es de _____ a _____

La fecha de su próxima prueba del INR es:

Su próxima prueba de sangre será realizada por:

Centro de evaluación

Asociación de Enfermeras Visitantes

Este folleto educativo contiene información para ayudarle a manejar su tratamiento con warfarina. No reemplaza el consejo médico. Siga siempre las instrucciones de su médico o su supervisor de warfarina.

Su supervisor de warfarina

Su supervisor de warfarina es:

Teléfono: _____

Es muy **IMPORTANTE** que vaya a todas las citas con el médico y para el examen del INR.

¡Si no puede ir a una cita, llame de inmediato para reprogramarla!

Las pastillas de warfarina vienen en distintos tamaños y formas.

¡Asegúrese siempre de tomar la cantidad correcta de warfarina!

Si tiene preguntas o problemas con la warfarina, llame inmediatamente a su médico o a su supervisor de warfarina



Lo que usted tiene que saber

- Por qué está tomando warfarina
- Por qué es importante que tome la warfarina exactamente como se lo han indicado
- Por qué se TIENE que hacer pruebas del INR en sangre para controlar la warfarina
- La importancia de cumplir con las citas para pruebas del INR
- Dónde se le sacará sangre para las pruebas del INR
- La fecha de su próxima prueba del INR en sangre
- Por qué es importante que la dieta contenga siempre la misma cantidad de vitamina K
- A quién llamar para cambios en los medicamentos y si tiene algún efecto secundario
- Los síntomas y los efectos secundarios que debe informarle a su supervisor de warfarina



Contenido

1	Su información <i>(Ver la portada y la Página 1)</i>
2	Lo que usted tiene que saber
3	Contenido
4	Warfarin, Coumadin® y Jantoven®
6	Análisis de sangre <ul style="list-style-type: none">* ¿Por qué necesito análisis de sangre mientras tomo warfarina?* ¿Qué análisis de sangre necesito mientras tomo warfarina?* ¿Qué es el rango ideal del INR?* ¿Con qué frecuencia tengo que hacerme el análisis?* Plan de comunicación
8	Cómo tomar warfarina <ul style="list-style-type: none">* ¿Cuánta warfarina tengo que tomar?* ¿Cuándo tengo que tomar la warfarina?* ¿Qué pasa si me olvido de tomar la warfarina?
10	Efectos secundarios
11	Signos de alarma
12	Estilo de vida
13	Medicamentos y suplementos
14	Su dieta y la vitamina K
16	Referencias útiles y enlaces a Internet
17	Agradecimientos
Última página	Recordatorios de seguridad

Warfarina, Coumadin[®] y Jantoven[®]

Warfarina, Coumadin[®] y Jantoven[®] son el mismo medicamento.

Warfarina es el nombre genérico del medicamento. Coumadin[®] (cu-ma-din) y Jantoven[®] (yan-to-ven) son los nombres comerciales.

¡Nunca cambie de una marca a otra menos que su médico o su supervisor de warfarina se lo indique!

La warfarina también se conoce como medicamento “anticoagulante” o “diluyente de la sangre.” Sin embargo, no diluye la sangre. Hace que la sangre tarde más tiempo para formar un coágulo. La warfarina se indica por muchos motivos.

- La warfarina puede impedir la formación de un coágulo en la sangre.
- También puede impedir que un coágulo ya formado aumente de tamaño.

Los pacientes que toman warfarina necesitan supervisión estricta. Un supervisor de warfarina puede ayudarle con esto. El supervisor de warfarina puede ser un médico, una enfermera, un farmacéutico, un asistente médico profesional o una clínica de warfarina.



Qué le debe decir a su médico o a su supervisor de warfarina

Dígale a su médico o a su supervisor de warfarina si:

- ❖ Tiene caídas frecuentes
- ❖ Consume alcohol (incluya el número de copas que toma por día)
- ❖ Tiene o tuvo:
 - Problemas de sangrado
 - Problemas de estómago o intestino
 - Problemas de hígado
 - Problemas de los riñones
 - Presión arterial alta
 - Cáncer
- ❖ Planea quedar embarazada, está embarazada o está amamantando

Análisis de sangre



¿Por qué necesito hacerme análisis de sangre mientras tomo warfarina?

Hay muchos factores que influyen sobre la acción de la warfarina. Por eso, los efectos de la warfarina se deben vigilar atentamente con análisis de sangre. Estos análisis ayudan a su supervisor de warfarina a saber cuánta warfarina necesita usted.

¿Qué análisis de sangre necesito mientras tomo warfarina?

El análisis de sangre que necesita se llama **T** tiempo de **P**rotrombina, "protime" o **PT**. Este análisis se usa para medir el tiempo que tarda la sangre en coagular. Los resultados del PT se informan como índice normalizado internacional (**I**nternational **N**ormalized **R**atio, o **INR**). El INR es una forma universal de informar los resultados de sus análisis de sangre. Esto significa que todos los laboratorios que realicen pruebas del INR informan los resultados del mismo modo.

Existe una probabilidad de sangrado o de que se forme un coágulo mientras toma warfarina.

Debido a esto, es importante que se haga el análisis de sangre cuando su supervisor de warfarina se lo indique.

¿Qué es el rango ideal del INR?

El rango ideal del INR es el resultado de la prueba del INR que su supervisor de warfarina espera para usted. Su rango ideal de INR depende del motivo por el que necesita warfarina. Su médico o el supervisor de warfarina le dirán cuál es su rango ideal del INR. Su rango ideal del INR está en la portada de este libro.

Análisis de sangre

¿Con qué frecuencia tengo que hacerme el análisis?

Cuando empiece a tomar la warfarina, tal vez tenga que hacerse análisis del INR 2 o 3 veces por semana. A medida que el INR y la dosis de warfarina se establezcan los análisis serán menos frecuentes. Probablemente se le hará un análisis del INR al menos cada 4 semanas. Si se enferma o hay cambios en sus otros medicamentos, es posible que necesite hacerse análisis más seguidos.

Plan de comunicación

Su supervisor de warfarina lo contactará después de cada análisis del INR. De acuerdo con los resultados, le dirá cuánta warfarina tiene que tomar. Asegúrese de tener un plan para comunicarse con su supervisor de warfarina.

- Asegúrese de que su supervisor de warfarina tenga todos los teléfonos donde pueda encontrarlo fácilmente.
- Si su supervisor de warfarina no se comunica con usted después de sus análisis, llámelo por teléfono.
- Si falta a un análisis o no puede hacerlo, llame a su supervisor de warfarina lo antes posible para pedir una nueva cita.
- Trate de hacerse el análisis del INR siempre en el mismo laboratorio. Si va a un laboratorio diferente, llame al supervisor de warfarina el día del análisis para que sepa dónde debe buscar los resultados.
- De ser posible, programe el análisis del INR por la mañana temprano. Eso puede ayudar a que su supervisor de warfarina tenga los resultados el mismo día.

Si cambia su información de contacto, es importante que se lo diga inmediatamente a su supervisor de warfarina.



Cómo tomar warfarina

¿Cuánta warfarina tengo que tomar?

Su supervisor de warfarina le dirá cuánta warfarina debe tomar. La cantidad que tome y cuándo debe tomarla puede ser diferente a otros pacientes. Los resultados del análisis del INR ayudan al supervisor de warfarina a decidir la dosis adecuada para usted. Después de cada análisis de sangre puede cambiar su dosis diaria de warfarina para mantener su INR dentro del rango ideal para usted. Es normal que la dosis cambie con el tiempo.

Los análisis del INR son para su seguridad

- **Tomar muy poca warfarina puede causar un INR bajo y aumentar las probabilidades de que se forme un coágulo de sangre.**
- **Tomar demasiada warfarina puede causar un INR alto y aumentar sus probabilidades de sangrado.**

¿Cuándo tengo que tomar la warfarina?

Tome la warfarina exactamente como su médico o su supervisor de warfarina lo indique. Tómela a la misma hora todos los días. La mayoría de las personas toma la warfarina por la noche.

¿Qué pasa si me olvido de tomar la warfarina?

- Si se olvida de tomar la warfarina y se acuerda más tarde el mismo día, tómela enseguida.
- Si se olvida de tomar la warfarina y no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada del día anterior. Tome únicamente la dosis habitual para ese día y llame a su supervisor de warfarina.

Recuerde: no tome una dosis doble para compensar una dosis perdida.

Cómo tomar warfarina

¿Qué aspecto tiene la warfarina?

Cada concentración de warfarina tiene un color de pastilla distinto. Sus pastillas pueden ser redondas u ovaladas. Si las pastillas tiene una forma o color diferente, llame a su médico, su supervisor de warfarina o su farmacéutico. Nunca cambie su dosis de warfarina sin hablar primero con su supervisor de warfarina.

Muestra de warfarina genérica (Barr Pharmaceuticals, Inc.)



Muestra de warfarina genérica (Taro Pharmaceutical Industries)



Muestra de Coumadin®



Muestra de Jantoven®



Cómo tomar warfarina

Efectos secundarios

Dígale inmediatamente a su médico o a su supervisor de warfarina si tiene cualquiera de estos efectos secundarios:

- ❖ Sangrado que tarda más de 10 minutos para detenerse
- ❖ Sangrado en las encías
- ❖ Más formación de moretones que de costumbre
- ❖ Una menstruación (período, regla) más abundante que lo normal
- ❖ Sangrado por la nariz
- ❖ Reacción alérgica como urticaria o picazón

Estos efectos secundarios también son posibles, pero menos frecuentes:

- ❖ Salpullido
- ❖ Caída del cabello
- ❖ Dolor y color morado u oscuro en los dedos de los pies



Cómo tomar warfarina

Signos de alarma

Llame inmediatamente al **911** si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- ☞ Dolor en el pecho o molestia en los brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula
- ☞ Dificultad para respirar
- ☞ Dificultad para pronunciar las palabras
- ☞ Dolor de cabeza severo, confusión, debilidad o adormecimiento de partes del cuerpo
- ☞ Tos con gran cantidad de sangre roja brillante
- ☞ Vómitos con sangre, que puede ser roja brillante o parecer café molido
- ☞ Sangrado que usted no puede detener
- ☞ Caída o lesión en la cabeza

**LLAME SIEMPRE AL 911
EN CASO DE EMERGENCIAS**



Llame a **su médico o su supervisor de warfarina** por otros problemas, como:

- ☞ Sangre roja brillante en las evacuaciones
- ☞ Heces negras o con aspecto de alquitrán
- ☞ Moretones que aparecen de repente o se hacen más grandes
- ☞ Sangre en la orina, que puede ser roja, rosada o marrón
- ☞ Enrojecimiento o calor en un área del cuerpo, que puede significar que se está formando un coágulo nuevo

Estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida pueden afectar su INR. Es importante que informe a su médico o su supervisor de warfarina si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Alguien le dijo que interrumpa la warfarina, como un dentista, un médico o un cirujano
- Ha tenido caídas o lesiones graves, especialmente en la cabeza
- Tiene problemas nuevos de salud o consultas en el hospital
- Se enferma por más de 48 horas
- Consume 2 o más bebidas alcohólicas por día
- Tiene cambios en su actividad diaria o su rutina de ejercicios
- Planea viajar por más de 2 semanas o planea un viaje que le hará perder un análisis del INR
- Queda embarazada, planea quedar embarazada o está amamantando



Consejos para viajes

- Lleve sus medicamentos con usted en todo momento
- No ponga sus medicamentos en el equipaje que va a despachar
- No deje sus medicamentos en el automóvil
- Sepa si tiene que planificar análisis del INR durante el viaje

Medicamentos y suplementos

¡Avísele siempre a alguien que le dé **CUALQUIER** medicamento recetado nuevo que usted toma warfarina! Consulte siempre a su supervisor de warfarina antes de tomar cualquier medicamento de venta libre o suplementos nutricionales. Muchos medicamentos y suplementos interactúan con la warfarina. A continuación hay algunos ejemplos:

Medicamentos con receta

- Amiodarona
- Quimioterapia
- Antibióticos (todos los tipos)
- Clopidogrel (Plavix®)

Medicamentos de venta libre

- Acetaminofeno (Tylenol®)
- Ibuprofeno (Motrin®, Advil®, Nuprin®)
- Ranitidina (Zantac®)
- Aspirina
- Naproxeno (Aleve®)
- Cimetidina (Tagamet®)

Suplementos multivitamínicos

- Multivitamínicos con más de 25 mcg de vitamina K

Suplementos nutricionales y remedios a base de hierbas

- Todos los suplementos de vitamina K
- Boost®
- Aceite de pescado
- Coenzima Q-10
- Ensure®
- Ginkgo
- Aceite de semillas de lino

Mantenga la warfarina y todos los medicamentos fuera del alcance de los niños.

Su dieta y la vitamina K

La vitamina K es importante para una dieta saludable. La warfarina actúa contra la vitamina K, por lo que es importante que sepa cuánta vitamina K tienen los alimentos que consume. Cambiar la cantidad de vitamina K de sus comidas puede modificar la cantidad de warfarina que tiene que tomar.

La vitamina K y el INR

↑ *Aumento de vitamina K* = ↓ *Disminución del INR*

Datos importantes

Puede consumir alimentos con vitamina K mientras toma warfarina, pero debe consumir aproximadamente la misma cantidad de vitamina K todos los días. Preste atención a la cantidad servida y al tamaño de la porción para saber la cantidad de vitamina K ingiere.

- La vitamina K se mide en microgramos. La abreviatura de microgramo es mcg.
- Los alimentos con menos de 25 mcg de vitamina K no se cuentan.



¡Recuerde!

Consuma aproximadamente la misma cantidad de vitamina K todos los días.

Preste atención a la cantidad servida y al tamaño de la porción para saber la cantidad de vitamina K ingiere.

Contenido de vitamina K de los alimentos

Lista por grupo

MUY ALTO (más de 500 mcg/porción)	Porción	mcg/porción
Hojas de remolacha, cocidas	1 taza	697
Coles de Bruselas, congeladas, cocidas	1 taza	300
Collards (variedad de col), congeladas, cocidas	1 taza	1059
Hojas de diente de león, cocidas	1 taza	579
Col rizada, cocida	1 taza	1062
Hojas de mostaza, cocidas	1 taza	419
Espinaca, congelada, cocida	1 taza	1027
Hojas de nabo, cocidas	1 taza	529
ALTO (200-250 mcg en cada porción)	Porción	mcg/porción
Brócoli, cocido	1 taza	220
Cebollas, cebollines, crudos	1 taza	207
MEDIO (25-199 mcg en cada porción)	Porción	mcg/porción
Alcauciles, cocidos	1 taza	25
Espárragos, congelados, cocidos	1 taza	144
Arándanos negros, crudos	1 taza	29
Arándanos azules, crudos	1 taza	28
Brócoli, crudo	1 taza	89
Repollo, cocido	1 taza	163
Repollo, crudo	1 taza	53
Apio, cocido	1/2 taza	28
Pepino, crudo, con piel	1 grande	49
Endivias, crudas	1 taza	115
Frijoles verdes, enlatados	1 taza	53
Kiwi, crudo	1 mediano	30
Lechuga, iceberg (redonda, capuchina)	1/4 planta	32
Lechuga, romana	1 taza	57
Frijoles mung, crudos	1 taza	34
Fideos, también al huevo y de espinaca	1 taza	161
Quimbombó (okra), congelado, cocido	1 taza	88
Perejil, crudo	10 ramitas	164
Arvejas	1 taza	48
Pickles	1 pickle	25
Ciruelas, en compota	5 ciruelas	65
Calabaza, enlatada	1 taza	39
Ruibarbo, cocido	1 taza	50
Granos de soja, cocidos	1 taza	33
Salsa para espaguetis, lista para servir	1 taza	35
Espinaca, cruda	1 taza	145
Atún, liviano, enlatado en aceite	3 onzas	37
Verduras mixtas, congeladas, cocidas	1 taza	43



Referencias y enlaces útiles a Internet

- ❖ *Agency for Healthcare Research and Quality (Agencia de investigación y mejora de la calidad de la atención médica): Your Guide to Taking Coumadin®/Warfarin Therapy (Su guía para tomar Coumadin,® tratamiento con warfarina)*
www.ahrq.gov/consumer/coumadin.htm
- ❖ *The Coalition to Prevent Deep-Vein Thrombosis (Coalición para la prevención de la trombosis venosa profunda)*
www.preventdvt.org
- ❖ *Recursos en Internet para el cuidado de la coagulación*
www.clotcare.com
- ❖ *Información sobre pulseras, relojes y collares con alertas médicos*
www.medicalert.org/home/Homegradient.aspx
www.americanmedical-id.com
www.laurenshope.com
- ❖ *The North American Thrombosis Forum (Foro Norteamericano de Trombosis)*
www.natfonline.org
- ❖ *The National Blood Clot Alliance (Alianza nacional para la coagulación sanguínea)*
www.stoptheclot.org
- ❖ *National Institutes of Health (Institutos Nacionales de la Salud)*
www.ods.od.nih.gov/factsheets/cc/coumadin1.pdf
- ❖ *Dispositivos de autoavaloación para pacientes en el lugar de atención*
www.hemosense.com/patient/pst.shtml
www.poc.roche.com/coaguchek/home.do
www.itemed.com

Ayúdenos

Si tiene comentarios o sugerencias para mejorar este folleto, envíenos un mensaje de correo electrónico a:

warfaringuide@partners.org.

Autores

Este libro fue escrito por:

Cheryl Silva, PharmD (BWH) • Karen Fiumara, PharmD (BWH)
• Allen Kachalia, MD, JD (BWH)

¡Gracias!



Deseamos agradecer el asesoramiento clínico especializado de:

Jean M Connors, MD (BWH) • Samuel Z Goldhaber, MD (BWH)

Agradecemos las valiosas contribuciones de:

Kristen Almechatt, BFA (BWH) • Julie Kim Atay, Pharm D (BWH)
• Catherine Block, RN, MS (NWH) • Gail Carey RN, CACP (Emerson)
• Katherine L Cazeault, RN (BWH) • Lisa A Cole, RN, MS, (NSMC) •
Christopher Coley, MD (MGH) • Erin Cox, MS, ACNS-BS, CCRN (MGH)
• Heather D Dell'Orfano, PharmD (BWH) • Joseph L Dorsey, MD, (MPH)
• Abbie Erickson, PharmD (BWH) • Ann Furey, RN, MBA (BWH) •
Elizabeth Heiman, MSN (NWH) • Nancy Hiltz, (NWH) • Andrew Karson,
MD (MGH) • Mary Anne M Kenyon, RN, MPH, MS (BWH) • Alexandra
Koffman, RN (FLKN) • Stephanie A Labonville, PharmD (BWH) •
Guerly LaRoche, RN (BWH) • Jennifer Lenoci-Edwards, RN, MPH, BSN
(Patient Safety) • Martha M Lynch, MS, RD, LDN, CNSD (MGH) • Laura
MacDonald, BSN, MSN, ACNP (BWH) • Patricia C McCarthy, PA, MHA
(MGH) • Elyse Mandell, NP (DFCI) • Carol Marchetta, RN (NWH) • Kathy
D McManus, MS, RD (BWH) • Thalia Metalides • Kristin Munz, PharmD
(BWH) • Kathleen Moriarty, MEd (BWH) • Lynn Oertel, MS, ANP, CACP
(MGH) • Erin Oliver, PA-C (BWH) • Denise Petrone-Ober, RN (NWH)
• Taryn Pittman, MSN, RN-BC (MGH) • Christine Rioux, MPA (BWH)
• Molly Rizzo, RN (NWH) • Betty Rowe, RN (DFCI) • Dena Salzberg •
Jeremiah Schuur, MD (BWH)

Recordatorios de seguridad

- ❖ Vigile los signos de sangrado o coagulación. Si observa alguno, avísele inmediatamente a su médico o su supervisor de warfarina
- ❖ Tome la warfarina exactamente como su supervisor de warfarina lo indique.
- ❖ Vaya a todas las citas para análisis de sangre.
- ❖ Avísele a su supervisor de warfarina sobre cualquier otro medicamento que tome, o que empiece o deje de tomar.
- ❖ Informe a su supervisor de warfarina sobre cualquier cambio en su salud, como por ejemplo:
 - Enfermedad
 - Citas médicas urgentes
 - Visitas al hospital
 - Si piensa quedar embarazada, está embarazada o está amamantando.
- ❖ Dígale a su supervisor de warfarina cuando haya cambios en su rutina diaria, como en la dieta, la actividad o la cantidad de alcohol que consume.
- ❖ Informe a cualquier profesional médico o dentista que usted toma warfarina.
- ❖ Lleve su tarjeta de identificación de alerta médica de warfarina en todo momento o compre una pulsera de identificación de alerta de warfarina.