

INTEGRIS Health

Folleto educativo sobre la warfarina (Coumadin®)

¿Qué es la warfarina?

La warfarina es un anticoagulante. *Anti* significa *contra*, y *coagulante* se refiere a la coagulación de la sangre. Los medicamentos anticoagulantes ayudan a reducir la formación de coágulos en la sangre.

¿Por qué necesito warfarina?

Su médico quiere que tome warfarina porque quizá su cuerpo produce coágulos que no necesita. La coagulación es una función normal del cuerpo; pero si su sangre coagula demasiado rápido, usted puede tener serios problemas de salud. Por lo tanto, la warfarina se utiliza para tratar y prevenir muchos tipos de coágulos de sangre, incluidos los coágulos en una pierna o en un brazo (TVP), los coágulos en un pulmón (EP) y los accidentes cerebrovasculares debido a la sustitución de válvulas del corazón o a los latidos irregulares, denominados fibrilación atrial.

¿Durante cuánto tiempo tendré que tomar warfarina?

Su médico determinará durante cuánto tiempo tendrá que tomar este medicamento. Algunas enfermedades pueden requerir que lo tome durante un período breve (es decir, de 6 a 12 meses). En el caso de otras enfermedades, el paciente deberá tomar warfarina durante toda su vida.

¿Cómo actúa la warfarina?

La warfarina reduce la capacidad del cuerpo para producir coágulos de sangre. Puede ayudar a detener la formación de coágulos dañinos y evitar que los existentes se agranden. La warfarina generalmente comienza a reducir la formación de coágulos en la sangre dentro de las 24 horas de haber tomado el medicamento. Es probable que una dosis de warfarina tarde de 2 a 5 días en hacer efecto totalmente.

¿Cuándo la tomo?

Debe tomar su dosis de warfarina todos los días, a la misma hora. Nunca debe saltarse una dosis ni tomar dos dosis juntas, a menos que su proveedor de atención médica se lo indique.

¿Qué dosis debo tomar?

Su proveedor de atención médica le indicará la dosis correcta de acuerdo con los resultados de su análisis de sangre. Es normal que se modifique la dosis de una persona con el paso del tiempo, especialmente cuando ciertos factores (como la dieta o los medicamentos) cambian.

¿Por qué debo hacerme análisis de sangre?

Su proveedor de atención médica tomará una muestra de su sangre para determinar cuál es su valor INR (Índice Internacional Normalizado) y decidir la dosis de warfarina que usted necesita. Los análisis de INR son muy útiles para su proveedor, ya que le permiten determinar cuánto tarda su sangre en coagular y si es necesario cambiar su dosis de warfarina. El valor INR de una persona que no toma anticoagulantes generalmente es alrededor de 1. Los rangos de INR deseados en pacientes que están tomando warfarina generalmente se encuentran entre 2,0 y 3,0 o entre 2,5 y 3,5; según la enfermedad específica. Su médico determinará cuál es el valor deseado más adecuado para usted. Si su valor INR se encuentra por encima del deseado, la warfarina le está haciendo demasiado efecto y usted corre más riesgo de tener hemorragias. Si su valor INR se encuentra por debajo del deseado, la warfarina no le está haciendo suficiente efecto y usted corre más riesgo de tener coágulos.

¿Cuándo tendré que hacerme un análisis del INR?

Cuando comience a tomar warfarina, generalmente tendrá que hacerse análisis del INR con frecuencia, incluso varias veces por semana. Esto le permitirá a su proveedor de atención médica determinar cuál es la dosis de warfarina adecuada para usted. Generalmente, mientras tome warfarina, deberá hacerse análisis del INR al menos una vez al mes. Es importante que cumpla con el cronograma de controles recomendado por su proveedor de atención médica.

¿Cuáles son algunos de los posibles efectos secundarios de la warfarina?

El efecto secundario más común de la warfarina es la hemorragia. Para minimizar el riesgo de hemorragia, su valor INR debe mantenerse dentro del rango deseado y adecuado para usted. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica de inmediato si tiene signos o síntomas de hemorragia, tales como: sangrado excesivo por cortaduras, hemorragias nasales, sangrado de las encías, vómitos con sangre, orina de color rojo o marrón oscuro, heces de color rojo o negro, y magulladuras inusuales.

Entre los efectos secundarios graves, pero extremadamente inusuales, de la warfarina se encuentran la necrosis de piel (lesiones cutáneas) y el síndrome de los dedos azules. Generalmente, estos efectos se presentan dentro de los primeros dos meses de tratamiento con warfarina. Si tiene algunos de estos efectos secundarios, informe inmediatamente a su proveedor de atención médica.

¿Qué debe saber acerca de las interacciones de los medicamentos?

La warfarina interactúa con muchos medicamentos recetados y de venta libre. **Por esta razón, es importante que informe a su proveedor de atención médica antes de comenzar a tomar un medicamento, de cambiarlo o de interrumpirlo.**

Entre algunos de los medicamentos de venta libre que pueden interactuar con la warfarina, se encuentran los siguientes:

- el paracetamol (Tylenol[®]), sólo cuando se utilizan dosis altas (> 2000 mg por día);
- la aspirina y otros salicilatos, tales como diferentes productos de Alka-Seltzer[®], Bayer[®], Ecotrin[®], Excedrin[®], Kaopectate[®], Pamprin[®], Pepto-Bismol[®];
- las cremas para la piel que contienen aspirina, tales como Aspercream[®], Bengay[®], Flexall[®], Super Blue Stuff[®];
- los productos similares a la aspirina (también denominados AINE), tales como el ibuprofeno (Motrin[®], Advil[®]) y el naproxeno (Aleve[®]);
- algunos medicamentos para reducir la acidez estomacal, tales como el omeprazol (Prilosec[®]), la cimetidina (Tagamet[®]) o la ranitidina (Zantac[®]); y
- el orlistat (Alli[®]), que es un nuevo medicamento de venta libre para bajar de peso.

¿Qué debe saber acerca de los productos a base de hierbas y la warfarina?

Los complementos vitamínicos y de hierbas también pueden interactuar con la warfarina. A pesar de que los productos a base de hierbas pueden ser "naturales", pueden ocasionar efectos secundarios e interactuar con los medicamentos. Algunos productos a base de hierbas podrían aumentar o disminuir los efectos de la warfarina. Es muy importante que le informe a su proveedor de atención médica cualquier otro producto que esté tomando mientras toma warfarina. Esto incluye los productos a base de hierbas, los medicamentos de venta libre y los complementos vitamínicos y nutricionales.

¿Qué debo saber acerca de las interacciones con los alimentos?

La vitamina K es una vitamina liposoluble esencial para producir factores de coagulación que ayudan a que la sangre coagule y a evitar las hemorragias. Muchos alimentos que usted consume contienen vitamina K. Si un paciente consume una cantidad excesiva de alimentos que tienen un alto contenido de vitamina K, puede contrariar el efecto de la warfarina; esto podría dar como resultado un valor INR más bajo. A la inversa, consumir una cantidad muy reducida de alimentos con alto contenido de vitamina K puede aumentar el efecto de la warfarina y el valor INR.

¿Debo evitar los alimentos con alto contenido de vitamina K?

No. Simplemente debe mantener una dieta equilibrada. Es importante que le informe a su proveedor de atención médica antes de hacer cambios importantes en su dieta.

¿Qué ingesta de vitamina K es aceptable?

Debe mantener una dieta equilibrada. Ingiera sólo porciones moderadas de alimentos ricos en

vitamina K. Ingiera una cantidad similar de alimentos ricos en vitamina K todas las semanas. Recuerde que la regularidad y la moderación son principios clave.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina K?

- Entre los alimentos ricos en vitamina K podemos encontrar: las verduras de hoja verde (brócoli, repollitos de Bruselas, coles verdes, coles rizadas, hojas de mostaza, espinaca, hojas de nabo y de berro), los té verdes o negros (hechos con hojas de té secas), y el hígado.
- Entre los alimentos con una cantidad moderada de vitamina K se encuentran los espárragos; los aguacates; el repollo; la ensalada de col, zanahoria y cebolla con mayonesa; la lechuga de hoja verde y la romana; los calalú; los chícharos y el chucrut.

¿Qué debo hacer mientras tomo warfarina?

- Mantenga los hábitos de alimentación y haga actividades similares todas las semanas.
- Informe a su proveedor de atención médica cuando se caiga, se lesione o se haga un corte que no deje de sangrar.
- Busque signos de hemorragia. Diga inmediatamente a su proveedor de atención médica si tiene hemorragia.
- Informe a su proveedor de atención médica cada vez que se enferme. Los cambios en su estado de salud, tales como la diarrea, los vómitos o la fiebre pueden aumentar el efecto de la warfarina y el valor INR.
- Debe informar a toda persona que le brinde atención médica o dental que está tomando warfarina.
- Lleve consigo una identificación que diga que está tomando warfarina. Considere usar una pulsera o un collar de alerta médica.
- Informe a su proveedor de atención médica si debe interrumpir la warfarina por un procedimiento o cirugía.
- Informe inmediatamente a su proveedor de atención médica si tiene síntomas que indiquen la presencia de un coágulo de sangre, por ejemplo:
 - ~ TVP, "coágulo de sangre en una pierna o en un brazo": dolor, molestias, hinchazón, sensibilidad o enrojecimiento (generalmente sólo en una extremidad)
 - ~ EP, "coágulo de sangre en el pulmón": dificultad para respirar, respiración acelerada, dolor de pecho, palpitaciones, tos o transpiración
 - AIT, "ataque isquémico transitorio"/accidente cerebrovascular: entumecimiento o debilidad repentina, especialmente en un lado del cuerpo; confusión; dificultad para hablar, comprender y caminar; mareos; pérdida del equilibrio o la coordinación; problemas de la vista en uno o en ambos ojos; o jaquecas severas sin motivo conocido.

¿Qué no debo hacer mientras tomo warfarina?

- No tome un comprimido extra para ponerse al día. Si olvida tomar un comprimido, informe inmediatamente a su proveedor de atención médica. Tome la dosis que olvidó tomar lo antes

posible ese mismo día, pero NO tome dos dosis de warfarina juntas al día siguiente para ponerse al día.

- **No tome warfarina si está embarazada o planea quedar embarazada.** Esto es muy importante, ya que no se debe tomar warfarina durante el embarazo. Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, informe inmediatamente a su proveedor de atención médica.
- **No cambie de laboratorio de warfarina (es decir, no cambie de un producto de marca a uno genérico). Si su medicamento cambió, y el comprimido tiene un color o una forma diferente, informe inmediatamente a su proveedor de atención médica.**

¿Qué debo evitar mientras tomo warfarina?

- Evite los cambios drásticos en su alimentación.
- No consuma alcohol.
- Evite las actividades y los deportes que puedan ocasionar lesiones traumáticas.

Este folleto educativo fue desarrollado por los farmacéuticos de INTEGRIS Anticoagulation Clinics. Para obtener más información, comuníquese con la Clínica de anticoagulación (Anticoagulation Clinic) llamando al 951-8369 (centro médico INTEGRIS Baptist Medical Center) o al 644-5128 (centro médico INTEGRIS Southwest Medical Center).