

Seguridad de los medicamentos

Para su salud y bienestar es de suma importancia que tome todos los medicamentos de manera segura y correcta. Tenga en cuenta los siguientes consejos cuando tome los medicamentos:

- ¡Nunca deje de tomar ningún medicamento para el corazón sin hablar primero con su médico! Dejar de tomar algunos medicamentos repentinamente puede agravar los síntomas y esforzar el corazón.
- Tome los medicamentos exactamente como se los recetaron. Debe saber bien cuándo debe tomar cada uno y comprender las instrucciones especiales (tales como tomarlo con comida o con el estómago vacío).
- Aprenda el nombre de marca y el nombre genérico de cada uno de sus medicamentos para evitar confusiones y que por error los tome dos veces.
- No tome medicamentos de venta sin receta ni remedios herbales sin consultar primero con su médico y con el farmacéutico.
- Dígle a su médico si pagar por los medicamentos es un problema para usted. Podría haber medicamentos similares que cuesten menos. No deje de tomar ningún medicamento ni reduzca la dosis para que le cueste menos.
- **¡Esté alerta!** Muchos medicamentos se parecen y tienen nombres similares, pero pueden ser muy diferentes y tener efectos muy diferentes. Siempre tenga consigo una lista impresa de sus medicamentos cuando vaya donde su médico o al hospital. Es bueno deletrear el nombre escrito en la etiqueta del frasco para asegurarse de que todos están hablando del mismo medicamento.
- Si usa varios medicamentos recetados por diferentes médicos y los adquiere en más de una farmacia, pida de vez en cuando que los revisen para saber si existen interacciones entre ellos.
- Algunas veces, cuando empiece a tomar un medicamento, se puede sentir mareado hasta que se acostumbre a tomarlo. Tenga mucho cuidado de no caerse. Avísele a su médico si se siente mareado.

Plan de enseñanza de Coumadin (warfarina).

Coumadin - Para qué sirve

Su médico le ha indicado que empiece a tomar un medicamento llamado Coumadin. Este medicamento reduce la capacidad de la sangre de coagularse. Se dice que es un anticoagulante.

Puede ser que necesite un anticoagulante porque tiene una dolencia llamada _____.

Monitorización de la dosis de Coumadin

Es muy importante que el médico observe y controle su dosis y los niveles en la sangre de este medicamento. El médico decidirá cuánto Coumadin debe tomar, de acuerdo a los resultados de un análisis de sangre llamado protime/INR. Este análisis mide el tiempo que toma la sangre en coagularse. Al principio se lo harán todos los días y le cambiarán la dosis del medicamento con frecuencia. Cuando vaya a casa es probable que le hagan el análisis de protime/INR cada dos o tres días. Cuando sus resultados alcancen el nivel adecuado su médico ordenará los análisis con menos frecuencia, quizás una vez al mes.

Para que el uso de este medicamento sea seguro y efectivo usted necesita consultar con frecuencia con su médico y hacerse ver regularmente después de los análisis de sangre y los cambios indicados en la dosis. Siempre llame al consultorio del médico para saber el resultado de su protime/INR y saber si tiene que cambiar la dosis.

El rango adecuado para el nivel de medicamento en la sangre varía de acuerdo al problema médico. Es muy importante que conozca el rango que su doctor recomienda para su protime/INR. Su doctor ha indicado que su INR debe estar entre ____ y ____.

Uso del Coumadin

El Coumadin viene en varias concentraciones. Las pastillas son de diferentes colores y tienen una inscripción con la concentración. Pueden partirse en dos con facilidad. Siempre asegúrese de tomar la dosis correcta. No se limite a mirar el color de la pastilla. Siempre fíjese en la concentración escrita en el frasco y en la pastilla misma. No se saltee dosis. Si no toma una pastilla cuando debe tomarla, no tome el doble de la dosis al siguiente día. Siempre recuerde las dosis que dejó de tomar.

Tome el Coumadin a la misma hora todos los días. Le recomendamos que lo tome en las noches. En el hospital se lo damos a las 6 p.m. No tiene que tomarse en la noche para ser efectivo, pero de esa manera es más fácil que el médico le regule la dosis de acuerdo a los resultados de su análisis de la mañana.

Efectos secundarios

El mayor efecto secundario posible cuando se toma Coumadin es el riesgo de sangrado. Si su protime/INR está muy alto podría sangrar con facilidad. Si está muy bajo, su dosis de medicamento podría no ser la adecuada para usted. Observe la presencia de los siguientes síntomas de sangrado:

- Sangrado nasal
- Sangrado de las encías
- Orina roja o café
- Excremento rojo o negro
- Cortaduras que no dejan de sangrar
- Moretones
- Menstruación abundante
- Dolores de cabeza, dolor abdominal
- Sensación de desmayo, mareos o debilidad

Si nota alguno de estos síntomas llame al médico inmediatamente. Es posible que su protímea/INR esté muy alto. Si es así podrían tener que cambiarle la dosis de Coumadin. Para prevenir problemas de sangrado use un cepillo de dientes con cerdas suaves, rasuradora eléctrica y evite los deportes de contacto. Suénese la nariz siempre con suavidad. Use zapatillas de casa o zapatos para prevenir lastimarse los pies.

Tratamientos dentales y cirugías electivas

Use una placa de alerta médica y lleve en su cartera una tarjeta que informe que usted toma Coumadin.

Avíseles a sus proveedores de atención médica que toma Coumadin, incluso al dentista. Es posible que los médicos le indiquen que deje de tomar Coumadin antes de los tratamientos dentales o procedimientos quirúrgicos. Si lo toma debido a que tuvo una reparación o reemplazo de válvula cardíaca podría tener que tomar antibióticos antes de cualquier tratamiento dental. Si tuvo reparación de válvula es posible que tenga que tomar antibióticos antes de los procedimientos solamente durante los tres meses posteriores a la operación. Consulte con su médico antes de tomar algún medicamento de venta sin receta.

El Coumadin y la vitamina K

La warfarina o Coumadin (nombre de marca) es una medicina que ayuda a prevenir la formación de coágulos o trombos sanguíneos. En el cuerpo, la vitamina K permite que se formen coágulos sanguíneos. El Coumadin reduce el efecto de la vitamina K y disminuye la velocidad de coagulación de la sangre.

No hay una dieta específica para los pacientes que toman Coumadin. Sin embargo, es importante prestar atención a lo que come mientras lo esté tomando. Si come muchos alimentos con vitamina K el Coumadin pierde efectividad. **Puede comer alimentos con vitamina K pero debe mantener constante la cantidad que consume cada semana. ¡Es importante que siempre coma la misma cantidad!**

El promedio diario permitido de vitamina K para varones adultos es de 120 mcg. Para mujeres adultas es de 90 mcg.

Los vegetales de hojas verdes son la mayor fuente de vitamina K entre los alimentos comunes. Muchos otros vegetales tienen una moderada cantidad de vitamina K. La carne, la mayoría de las frutas, el pan, los granos y las legumbres, todo tipo de nueces, las grasas y aceites contienen poca vitamina K.

Alimentos con muy alto contenido de vitamina K (>100 mcg en 1/2 taza)

Coles de Bruselas,	Té verde,	Perejil,	Hojas de nabo
Acelga,	Col rizada,	Espinaca	
Cebollitas verdes,	Hojas de mostaza,	Hojas de diente de león	

Alimentos con alto contenido de vitamina K (de 50 a 100 mcg en 1/2 taza)

Hígado de res,	Lechuga de mantequilla,	Hígado de pollo,	Mayonesa,
Brócoli,	Coliflor,	Col verde	

Alimentos con moderado contenido de vitamina K (de 21 a 49 mcg en 1/2 taza)

Espárragos,	Manzanas verdes,	Chícharos/Alverjas,	Aceite de Soya (1 cucharada)
Aguacate,	Frijoles verdes y amarillos,	Pistachos	
Nueces de la India,	Lechuga de cabeza,	Col roja,	
Ensalada de col,	Aceite de oliva,	Lechuga romana	

Alimentos con bajo contenido de vitamina K (<20 mcg en 1/2 taza)

Manzana,	mora,	maíz,	aceite de oliva
Plátano,	aceite de canola,	pepino,	durazno
Frijoles negros,	melón,	uvas (rojas/verdes),	papas
Zarzamoras,	zanahorias,	hongos,	berro

Cantidad insignificante (en 1/2 taza)

Jugo de arándano rojo/ <i>cranberry</i> (2,5 mcg en 1 taza),	jugo de toronja
Garbanzos,	jugo de tomate

Los suplementos dietéticos, hierbas y algunas vitaminas pueden alterar la coagulación y el efecto del Coumadin. Es importante que hable con su médico antes de tomar cualquier suplemento, hierbas o vitaminas para prevenir complicaciones de sangrado o de la coagulación. También consulte con el médico si tiene malestar estomacal, diarrea o fiebre, que le impida comer por varios días.