

Cómo tomar Coumadin (warfarina)

Tu médico te dio Coumadin (warfarina). Este es un medicamento para que no se formen coágulos de sangre. Estas son algunas cosas que debes saber cuando tomas Coumadin.

1. **No bebas alcohol, como cerveza, vino o licores**, mientras tomes Coumadin.
2. **Presta atención a cuánta vitamina K comes.**
 - Comer alimentos que tienen vitamina K puede afectar la forma en que funciona Coumadin.
 - No es necesario que dejes de comer alimentos que tengan vitamina K, pero come la misma cantidad todos los días.
 - Si cambias lo que comes por algún motivo, habla con tu nutricionista.
 - Habla con tu nutricionista o tu médico sobre cuánta vitamina K puedes comer.

Algunos alimentos que tienen mucha vitamina K son:

Espárragos	Coliflor	Lentejas	Soja
Aguacate o palta	Berza	Lechuga	Espinaca
Brócoli	Endivia	Hígado	Acelga
Col de Bruselas	Tés de hierbas	Mayonesa	Hojas de nabo
Repollo	Garbanzos	Perejil	Berro
Aceite de canola	Col rizada	Algas	

3. **No comas ni tomes nada que tenga arándanos**, como jugo de arándanos o cocteles con jugo de arándanos, muffins de arándano, suplementos, salsas o arándanos secos.
4. **No tomes hierbas ni suplementos que tengan:**

Vitamina E	Aceite de pescado	Serenoa o saw palmetto
Vitamina K	Ginko	Coenzima Q10
Ajo	Ginseng	Hierba de San Juan
Jengibre		

Habla con tu médico antes de comenzar a tomar o de dejar de tomar algún suplemento herbal.

Si tienes preguntas, ¡habla con el nutricionista de tu centro de CHN!