

Warfarina y los Alimentos

Cuando tomas Warfarina, lo que comes puede impactar directamente la eficacia de terapia con Warfarina.

Por ejemplo, la vitamina K ayuda a que coagule tu sangre. Si comes demasiado o muy poco puede cambiar cómo funciona la Warfarina, lo que afectaría tu nivel de RIN.

Alimentos altos en Vitamina K incluyen: col rizada, espinaca, vegetales de hojas verdes, brocoli, espárragos, y lechuga.

Debes ser constante con la cantidad de Vitamina K que ingieres. Si comes más Vitamina K un día y menos el siguiente, puede ser difícil controlar el tiempo que toma tu sangre para coagular, que es la meta principal de la terapia con Warfarina.

Habla con tu profesional médico sobre cuánta Vitamina K debes incluir en tu dieta.

Continúa disfrutando alimentos como brócoli, espárragos y lechuga, pero sé constante con la cantidad que comes.

Algunas bebidas también pueden afectar tu RIN, incluso el alcohol como cerveza y vino, jugo de arándano y de toronja.

Si cualquiera de éstos son parte de tu dieta normal, habla con tu médico para saber cuánto es mucho para ti.