

Warfarina: Manteniendo el Equilibrio de la Vitamina K

La vitamina K cumple funciones importantes en el organismo, como ayudar a que la sangre coagule con normalidad cuando se corta y a mantener los huesos fuertes.

La vitamina K se obtiene de alimentos como las verduras de hoja verde.

Si toma Warfarina, o Coumadin, un medicamento que previene los coágulos de sangre debe saber cuánta vitamina K consume.

Esto se debe a que un exceso de vitamina K puede impedir que la warfarina haga su trabajo.

La mayoría que toman Warfarina pueden alimentarse de manera normal y saludable.

No es necesario que deje de comer alimentos que contengan vitamina K.

Lo importante es ingerir aproximadamente la misma cantidad de vitamina K todos los días.

Esto ayuda a que la Warfarina funcione como debe para prevenir la formación de coágulos de sangre.

Así que, trate de no hacer cambios repentinos en su alimentación, como ingerir mucha más, o menos cantidad de alimentos ricos en vitamina K de lo normal.

Recuerde que lo importante es mantener estables sus niveles de vitamina K.

Para facilitar esto, es útil saber qué alimentos tienen mucha vitamina K.

Si come alguno de estos alimentos, trate de consumir aproximadamente la misma cantidad todos los días.

Los alimentos que tienen mucha vitamina K incluyen las verduras de hoja verde, como col rizada, espinacas, hojas de nabo, berza, acelgas y hojas de mostaza.

Otras verduras con vitamina K incluyen las coles de Bruselas, brócoli y repollo.

Estos son ejemplos, pero hay otros alimentos que contienen mucha vitamina K.

Así que pídale a su médico o dietista una lista de estos alimentos.

La vitamina K también se encuentra en muchas multivitaminas.

Así que, si toma una que contiene vitamina K, asegúrese de tomarla todos los días.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Warfarina: Manteniendo el Equilibrio de la Vitamina K

Consulte a su médico antes de hacer cambios importantes de lo que come, como si planea empezar a bajar de peso o si va a viajar y va a comer diferentes tipos de alimentos.

Su doctor o equipo médico puede ayudarle a ser más consciente de lo que contienen los alimentos que le gusta comer, para mantener estable el nivel de vitamina K día a día.

De esta manera, puede mantenerse saludable y seguro al tomar Warfarina.