

Los anticoagulantes y la vitamina K

¿Qué es un anticoagulante?

Un anticoagulante es un diluyente de la sangre, que previene la formación de coágulos. Estos medicamentos se utilizan para evitar la formación de coágulos en las venas y arterias que pueden causar ataques al corazón y embolias.

La cantidad de anticoagulante que se necesita para mantener cierta condición saludable varía de persona a persona. Con frecuencia su médico le hará análisis de sangre a su niño para asegurarse que la cantidad de medicina sea la medida adecuada para su niño.

Información nutricional a tener en cuenta cuando su niño toma anticoagulantes

La vitamina K en la dieta de su niño puede reaccionar con el anticoagulante y el efecto que tiene en el cuerpo. La cantidad de vitamina K que se consume puede afectar la dosis de medicación recetada por el médico. Por esta razón, la dosis de medicación de su niño se equilibra con la vitamina K de su dieta para hacer que la medicación actúe de la mejor forma.

La vitamina K se encuentra principalmente en las verduras de color verde. Las coles, la espinaca, el brócoli, los repollitos de Bruselas y el repollo contienen vitamina K. Algunas frutas como el kiwi, las moras y los arándanos son también una buena fuente de vitamina K.

Su niño no debe evitar los alimentos que contienen vitamina K. Asegúrese de no hacer cambios repentinos en la cantidad de vitamina K que su niño consume. Si a su niño le gustan estos alimentos, el consumo debe ser constante todas las semanas. Por ejemplo su niño podría consumir ½ taza tres veces por semana. Tampoco debe tomar ningún suplemento dietético nuevo o diferente, ni vitaminas, minerales o hierbas sin consultar primero con su médico, enfermera o su nutricionista.

Comuníquese inmediatamente con su médico si su niño no ha comido durante varios días, si él se siente descompuesto del estómago o si tiene diarrea o fiebre. Si su niño no come, la vitamina K disminuye en su cuerpo y esto puede afectar el funcionamiento del anticoagulante.

La vitamina K en los alimentos

Alimentos con ALTO contenido de vitamina K. (más de 100 microgramos):

Alimentos	Vitamina K (microgramos por porción)
Repollo verde cocido	1060 (1 taza)
Col rizada, cocida	1054 (1 taza)
Espinaca, cocida	884 (1 taza)

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Los anticoagulantes y la vitamina K

Nabo, cocido	526 (1 taza)
Repollitos de Bruselas, cocidos,	300 (1 taza)
Brocoli, cocido	220 (1 taza)
Repollo, cocido	163 (1 taza)
Espinaca, cruda	145 (1 taza)
Espárragos, cocidos	144 (1 cup)

Alimentos con contenido MEDIO de vitamina K (entre 10 y 100 microgramos) :

Alimentos	Vitamin K (microgramos por porción)
Brocoli, crudo	89 (1 taza)
Repollo	89 (1 taza)
Quingombó, hervido, cocido	64 (1 taza)
Lechuga Romana	63 (1 taza)
Castañas	45 (1 taza)
Aguacate	42 (1 taza)
Guisantes	41 (1 taza)
Kiwi	31 (1 mediano)
Moras	29 (1 taza)
Arándanos	28 (1 taza)
Uvas	23 (1 taza)
Pistachos	17 (1 taza)
Zanahorias, crudas	15 (1 taza)
Lechuga Iceberg	13 (1 taza)
Mayonesa	12 (2 cucharadas)

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.

Los anticoagulantes y la vitamina K

Alimentos con BAJO contenido de Vitamina K (menos de 10 microgramos)

Alimentos	Vitamin K (microgramos por porción)
Pepino	9 (1 taza)
Zucchini	9 (1 taza)
Aceite de oliva	8 (1 cucharada)
Peras	7 (1 taza)
Frijoles (plain, negros , blancos)	<6 (1 taza)
Melón	4 (1 taza)
Manzana	3 (1 taza)
Pecanas	3 (1 taza)
Frutillas	3 (1 taza)
Lácteos (leche, helado, yogur, queso)	<3 (1 taza)
Patatas con cáscara, horneadas	2 (1 taza)
Huevos	1 (1 huevo)
Granos (pan pasta, avena)	1 (1 taza)
Frutas Cítricas (naranja, limón, lima, pomelo)	<1 (1 taza)
Arroz (Integral, blanco, Silvestre)	<1 (1 taza)
Maní	<1 (1 taza)
Bebidas (agua, te negro, té verde, jugo de naranja)	<1 (1 taza)

¿Preguntas?

Si tiene preguntas sobre anticoagulantes y vitamina K, le pedimos que consulte con el médico, la enfermera, el farmacéutico o la nutricionista.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.