

Información sobre su diluyente de la sangre -

Los alimentos y su diluyente de la sangre



Algunos alimentos alteran la eficacia de los diluyentes de la sangre. Una cantidad grande de vitamina K puede contrarrestar el efecto de algunos diluyentes de la sangre, como la warfarina (Coumadin®). Otros diluyentes de la sangre no son afectados por la vitamina K. Pregunte a su médico si necesita estar atento a la cantidad de vitamina K que consume.

Entre los alimentos que contienen cantidades medianas a grandes de vitamina K:

- Aceite de soya
- Brócoli
- Cebollina (cebolla verde)
- Col
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Endibia
- Espárrago
- Espinaca
- Lechuga
- Nabo, berza y hojas de mostaza
- Perejil
- Soya



Arándanos.

También debe hablar con su médico para saber si debe evitar tomar jugo de arándanos o de consumir otros productos con arándanos.



Alcohol. Las personas que usan diluyentes de la sangre deben evitar el consumo de alcohol.

Llame a su médico si por alguna razón no puede comer durante varios días. Avísele también si tiene problemas estomacales, vómito o diarrea que duren más de un día. Estos problemas



podrían alterar la dosis del diluyente de la sangre.

No cambie su alimentación.

No haga ningún cambio importante en su alimentación ni comience un programa de reducción de peso sin antes consultar a su médico.

Text adapted from— Agency for Healthcare Quality and Research (AHQR) Pub 09-0086-C This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org

Spanish – Blood Thinners (Diet)

Reviewed 2013