

## 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](http://www.healthyroadsmedia.org)

Spanish – Blood Thinners (Diet)

Reviewed 2013