

Warfarina

Mi Terapia de Warfarina

Una guía para
el paciente



University Health Care
Thrombosis Service

Servicio de Trombosis: 1-800-783-3735
Centro de Trombosis: (801) 585-3713
Clínica de anti-coagulación de Redwood: (801) 213-9150

www.healthcare.utah.edu/thrombosis

©2007 University Health Care, Salt Lake City, Utah



University Health Care
Thrombosis Service

Mi terapia de Warfarina

Una guía para el paciente



Servicio de Trombosis: 1-800-783-3735
Centro de Trombosis: (801) 585-3713
Clínica de anti-coagulación de Redwood: (801) 213-9150

Índice

Introducción 1

- ¿Que es la warfarina? 1
- ¿Como funciona la warfarina? 1
- ¿Por qué me recetaron warfarina? 1
- ¿Que debo tomar en cuenta antes de empezar la terapia con warfarina? 2
- ¿Cuáles son las cosas que tengo que anotar en mi libreta mientras este tomando warfarina? 2
- ¿Le tengo que decir a mi proveedor de atención de salud que estoy tomando warfarina? 3

Tomando warfarina 5

- ¿Como puedo reconocer mis tabletas de warfarina? 5
- ¿Como debo tomar la warfarina? 6
- ¿Que pasa si me olvido tomar una dosis? 7
- ¿Que pasa si tomo una dosis demás? 7
- ¿Que debo hacer cuando necesite mas warfarina? 7

Análisis de laboratorio (INR sigla en Inglés) 9

- ¿Como puedo saber si la warfarina esta funcionando? 9
- ¿Que es un examen de sangre INR? 10
- ¿Como se hace el examen de INR? 10
- ¿Como tiene que ser el resultado de mi INR? 10
- ¿Que significa mi INR? 11
- ¿Que debo hacer si mi INR es mayor o menor al de mi meta? 12
- ¿Que tan seguido debo hacerme el examen de INR? 12
- ¿Que pasa después que me hacen el examen de INR? 13
- ¿Que pasa si no me hago analizar la sangre? 13

Cosas que afectan mi terapia de warfarina 15

- ¿Va la warfarina a causar alguna reacción con las otras medicinas que estoy tomando? 15
- ¿Pueden los cambios en mi salud afectar mi terapia de warfarina? 17
- ¿Pueden los cambios en mi dieta afectar mi terapia de warfarina? 18
- ¿Afecta en algo a mi terapia de warfarina el tomar bebidas alcohólicas? 19

Problemas con la terapia de warfarina 21

- ¿Como puedo saber si estoy sangrando gravemente? ¿Que debo hacer? 21
- ¿Como puedo darme cuenta que tengo un coágulo de sangre?, ¿Que debo hacer si pienso que tengo uno? 22
- ¿Cuando tengo que contactarme con mi proveedor de atención de salud? 23

Previniendo los coágulos y el sangrado 27

- ¿Que puedo hacer para prevenir la perdida de sangre mientras estoy tomando warfarina? 27
- ¿Como puedo prevenir los coágulos? 29
- ¿Que pasa si necesito que me operen o me hagan un procedimiento mientras estoy tomando warfarina? 30
- ¡Haga preguntas! 33

Puntos clave 35**Definiciones 37****Vitamina K Contenido de alimentos comunes 41****Mi registro de Warfarina 48****Apuntes 58****Mi lista de proveedores de atención de salud (dentro de la tapa trasera)****Apuntes de mi terapia (solapa trasera)**

Introducción

¿Que es la warfarina?

La warfarina (Coumadin®) es una medicina anticoagulante. Los anticoagulantes, como la warfarina, ayudan a evitar que se formen coágulos de sangre. En caso de que se le formen coágulos de sangre, la warfarina puede evitar que se le hagan más grandes. A menudo la warfarina se la conoce como “adelgazante de sangre” pero en realidad no adelgaza su sangre. La warfarina hace que su sangre tarde más en coagularse.

¿Como funciona la warfarina?

La warfarina hace que su sangre tarde más en coagularse. Su hígado crea factores coagulantes que ayudan a los coágulos de su sangre y evitan que se desangren. Para crear estos factores coagulantes se necesita de la vitamina K. La warfarina no permite que su hígado absorba vitamina K, de manera que usted no cree tantos factores coagulantes. Con menos factores coagulantes, su sangre toma mas tiempo en coagularse.

¿Porque me recetaron warfarina?

Puede que usted tenga un coágulo de sangre o esté en riesgo de tener uno. Los coágulos de sangre pueden ser dañinos si bloquean los vasos sanguíneos o cortan el suministro de sangre y oxígeno a las áreas de su cuerpo. Los coágulos se pueden formar en sus venas, arterias, válvulas cardíacas o en su corazón.

La warfarina se puede usar para cualquiera de los problemas siguientes:

- Fibrilación atrial (ritmo cardíaco irregular)
- Embolia
- Ataque cardíaco
- Coágulo de sangre en la pierna (trombosis de vena profunda, DVT sigla en Inglés)
- Coágulo de sangre en los pulmones (embolismo pulmonar, PE sigla en Inglés)
- Enfermedad de la válvula cardíaca o válvula cardíaca artificial
- Enfermedades de coágulo
- Otros coágulos dañinos
- Prevenir que no se le formen coágulos dañinos

¿Que debo tomar en cuenta antes de empezar con la terapia de warfarina?

Su proveedor de atención de salud ha determinado que usted necesita warfarina. Sin embargo, algunas personas no deberían tomar warfarina. Llame inmediatamente a su proveedor de salud si:

- Es alérgico a la warfarina o a cualquier cosa que contengan las pastillas de warfarina, como tintes o colorantes.
- Esta embarazada o planea embarazarse. La warfarina puede causar la muerte o defectos de nacimiento. Mientras esta tomando warfarina usted debe usar un método anticonceptivo efectivo.

¿Cuales son las cosas que tengo que anotar en mi libreta mientras este tomando warfarina?

La warfarina puede causar problemas serios. Por esta razón, es importante que usted tome nota de parte de la información mientras esta tomando esta medicina. Esto ayudara al proveedor del cuidado de su salud a atenderlo mejor.

Mientras este tomando warfarina, usted necesitara hacer dos cosas:

1. Mantener un registro de su terapia de warfarina. Usted puede usar la tabla al final de este folleto como su registro de información. Este registro tiene lugares donde usted puede escribir las cosas siguientes:
 - Su dosis de warfarina
 - Los resultados de su examen de sangre. El resultado del análisis de sangre se llama INR.
 - Cosas importantes sobre su terapia de warfarina como los cambios en su dieta, en sus medicinas o en su salud.
 - Apuntes sobre cualquier cambio en su dosis de warfarina y los resultados de sus análisis de laboratorio.
2. Mantenga una lista de todas sus medicinas. Estas incluyen las recetas de todas sus medicinas, cualquier medicina de venta libre, productos herbales, suplementos y vitaminas.

¿Le tengo que decir a mi proveedor de atención de salud que estoy tomando warfarina?

Sí. Es muy importante que les diga a todos sus proveedores de atención de salud que esta tomando warfarina. Esto incluye su médico, farmacéuta, enfermera y dentista. La warfarina aumenta la posibilidad de sangrado. La warfarina puede reaccionar con muchas medicinas también. Es muy importante que el equipo encargado de la atención de su salud sepa esto.

Póngase joyas que alerten a los demás que esta tomando warfarina. Esto es especialmente importante en caso de una emergencia cuando usted no pueda informarles a los proveedores de salud. Usted puede comprar un brazalete o pulsera de alerta en la mayoría de las farmacias. Usted también puede ordenar joyas de alerta medica, como brazaletes o collares, de compañías como MedicAlert en la pagina de Internet siguiente www.MedicAlert.com.

Tomando Warfarina

¿Como puedo reconocer mis tabletas de warfarina?

Las tabletas de warfarina se diferencian por color para indicar su potencia o para indicar cuantos miligramos (mg) hay en cada tableta. Los miligramos son para saber cuanta medicina hay en cada tableta. La forma de la tableta es para saber cual es la compañía que fabrica las mismas. Revise sus tabletas cada vez que las recoja de la farmacia para asegurarse que tienen la potencia adecuada. Si el color o la forma de sus pastillas cambian o si tiene alguna pregunta hágasela a su farmacéuta.

Color

Cada dosis de warfarina tiene un color específico. Por ejemplo, todas las pastillas de 5 mg tienen color durazno sin importar que sean genéricas o de marca. Si el color de sus pastillas cambia, significa que le han dado una dosis diferente. Hable con su farmacéuta inmediatamente si no le han informado de este cambio.

La tabla a continuación le indica el color de las tabletas para cada dosis.

Forma

La warfarina viene en muchas formas. La forma de la pastilla le indica cual compañía la ha fabricado. Dígale a su proveedor de salud si la forma de sus pastillas cambia.

Producto de Marca vs. Genérico

Hay muchas compañías que fabrican warfarina. Usted puede tomar productos de warfarina de marca o genéricos. No importa que compañía fabrique su warfarina. Sin embargo, asegúrese de decirle a su proveedor de atención de salud si su farmaceuta le da una pastilla que sea forma diferente. Si tiene alguna pregunta hágasela a su farmaceuta. Además escriba sus apuntes en su libreta.

Fuerza de la Tablilla	Color de la Tablilla
1 mg	Rosado
2 mg	Color alhucema (morado claro)
2.5 mg	Verde
3 mg	Color canela
4 mg	Azul
5 mg	Color durazno (naranja claro)
6 mg	Verdeazulado (azul-verde)
7.5 mg	Amarillo
10 mg	Blanco

¿Como debo tomar la warfarina?

- Tome sus tabletas de warfarina exactamente como le haya indicado su proveedor de atención de salud.
- Tome warfarina una vez al día.

- Tome warfarina aproximadamente a la misma hora cada día. La mejor hora para tomar warfarina es al atardecer o en la noche.
- Usted puede tomar warfarina con o sin comida.
- Las dosis de warfarina pueden cambiar frecuentemente. Utilice un estuche para pastillas o un calendario para que lo ayuden a recordar tomar la dosis correcta.

¿Que pasa si me olvido tomar una dosis?

Si usted se olvida tomar su warfarina en el horario acostumbrado, usted puede tomar su dosis hasta ocho horas después de su horario normal. Si han pasado más de ocho horas, no tome esa dosis y continúe tomando sus otras dosis en el horario acostumbrado. Anote en su libreta cualquier dosis que se haya olvidado tomar. Informe a su proveedor de atención de salud cada vez que se no haya tomado una dosis.

No tome una dosis doble para compensar la dosis que se olvido tomar.

¿Que pasa si tomo una dosis demás?

Si usted ha tomado una dosis demás, llame a su proveedor de atención de salud lo mas pronto posible para que le de mas instrucciones. Marque en su libreta que ha tomado una dosis demás.

¿Que debo hacer cuando necesite mas warfarina?

Por favor planee por adelantado. Llame a su farmacia una semana antes de que se le terminen sus pastillas (o antes si usted las ordena por medio de una farmacia que se las envía por correo). Si usted no tiene una receta para que le vuelvan a surtir sus pastillas en su farmacia, llame a su proveedor de atención de salud. Planificar por adelantado evitara que deje de tomar una dosis. Pero si de todos modos no toma una dosis de warfarina, puede que su farmacia local le pueda dar un suministro de 72 horas.

Análisis de laboratorio (INR)

¿Como puedo saber si la warfarina esta funcionando?

Usted no se dará cuenta si la warfarina esta funcionando de acuerdo a su estado anímico. Usted se va a sentir de la misma manera. La cantidad de medicina que se necesita para evitar los coágulos de sangre varía de persona a persona.

Usted necesita que le hagan análisis de sangre rutinarios para saber si su warfarina esta funcionando. Este examen se llama INR (sigla en Ingles). El INR sirve para saber si la warfarina esta funcionando. El INR sirve para saber cuanto de warfarina necesita. Es importante que usted sepa los resultados de su INR. El resultado de su INR sirve para ajustar su dosis de warfarina.

Su INR puede cambiar por muchas razones. Usted debe tomar su warfarina como le han indicado para evitar problemas serios causados ya sea por bajo o alto INR los cuales en algunas ocasiones pueden ocasionar la muerte. Los problemas con resultados de INR muy altos incluyen sangrado. Los problemas con resultados de INR muy bajos incluyen los coágulos de sangre.

El examen de INR es el examen usual que se hace para saber si su warfarina esta funcionando. Algunos proveedores de salud se refieren a este examen como

un protímero (sigla en Inglés), tiempo de protrombina (prothrombin time), o PT.

¿Que es un examen de sangre INR?

El INR (que es International Normalized Ratio) mide el tiempo que toma su sangre en coagularse.

¿Como se hace el examen de INR?

Este examen se realiza sacando sangre de una de sus venas o de la punta de uno de sus dedos. No importa a que hora se hace el examen. Sin embargo, es mejor que el examen se lo haga temprano en la mañana de manera que los resultados estén listos antes de la hora en que tenga que tomar su próxima dosis de medicina. Puede que se haga un ajuste en su dosis de warfarina de acuerdo a los resultados de su examen.

¿Como tiene que ser el resultado de mi INR?

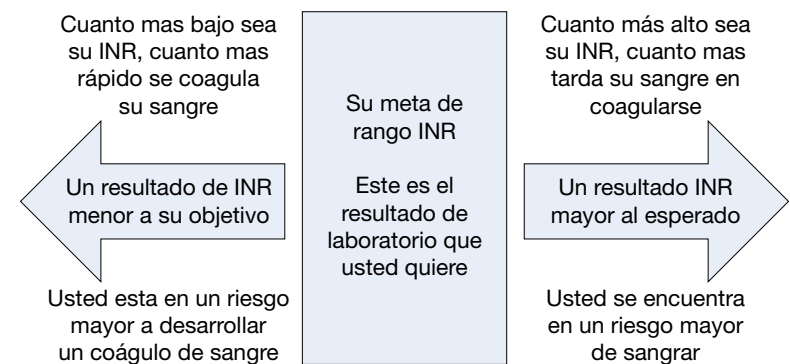
Las personas que no están tomando warfarina tendrían que tener un resultado de aproximadamente 1. Si usted esta tomando warfarina, el resultado de su INR tendría que ser entre 2 y 3 (esto se llama rango). Puede que su proveedor de atención de salud espere un rango alto o bajo dependiendo del motivo por el cual usted esta tomando warfarina. Su proveedor de atención de salud le tiene que decir cual es el rango para los resultados de sus exámenes de sangre. Este rango será la meta a alcanzar para su INR. Si no le dan esta información, usted tiene que pedirla. Es importante que la sepa.

Usted puede ayudar a su proveedor de salud para que le de la mejor atención posible si hace las cosas siguientes:

- Pregunte a su proveedor de salud cual es la meta a alcanzar para su INR.
- Anote la meta para su INR en la solapa de atrás de este folleto (donde esta escrito “Apuntes para mi terapia”).
- Averigüe cual es el resultado de su INR después de cada examen.
- Escriba el resultado de su INR en sus anotaciones— (la tabla que esta en la parte de atrás de este libro).

¿Que significa mi INR?

Si su INR es muy alto, su sangre esta tomando mucho tiempo en coagularse. Esto aumenta sus probabilidades de sangrar. Si su INR es muy bajo, su sangre se esta coagulando muy rápidamente y esto aumenta sus probabilidades de tener un coágulo de sangre.



Manténgase en contacto con su proveedor de atención de salud y trabajen en conjunto para mantener su INR dentro del rango de la meta deseada para su INR.

¿Que debo hacer si mi INR es mayor o menor al de mi meta?

Llame al proveedor de salud que esta a cargo del manejo de su warfarina. Puede que sea necesario hacer un ajuste en su dosis.

¿Que tan seguido debo hacerme el examen de INR?

Se harán horarios continuos para sus exámenes siempre y cuando este tomando warfarina. La frecuencia de sus exámenes de sangre dependerá de:

- La razón por la que esta tomando esta medicina
- Por cuanto tiempo esta tomando esta medicina
- Los resultados de sus exámenes de sangre
- Que tanto varían los resultados de sus análisis de examen a examen

Si apenas ha empezado a tomar warfarina, usted necesitara hacerse exámenes de sangre dos veces por semana aproximadamente. Una vez que este tomando warfarina por algún tiempo, no se necesitara hacer los exámenes de INR tan seguido. Muchas de las personas que están tomando esta medicina por mucho tiempo solamente necesitan hacerse los exámenes una vez al mes. Puede que usted necesite hacerse los exámenes de INR más seguido si se hacen cambios en su medicina,

si hay cambios en su dieta o salud.

Si le han dicho que se haga un examen de sangre y no puede ir a su cita, llame y haga otra cita.

Si usted experimenta cambios en la forma que se le hacen moretes, la forma en la que le sale sangre por la nariz o por las encías, llame a su proveedor de atención de salud y pídale que le analice la sangre antes de su cita.

¿Que pasa después que me hacen el examen de INR?

Su proveedor de atención de salud le dará instrucciones referentes a cuanta warfarina tiene que tomar después de cada examen de INR. Hable con su proveedor de salud de manera que usted tenga un plan para poder recibir estas instrucciones después de cada examen de INR. Ellos le dirán si usted tiene que seguir tomando la misma cantidad de warfarina o si tiene que hacer algún cambio.

Su proveedor de atención de salud le hará preguntas respecto a las cosas que pueden cambiar el INR, como:

- Si ha empezado, dejado o si ha habido algún cambio en sus medicinas
- Si ha habido algún cambio en las cosas que come o toma
- Si ha experimentado algún cambio en su salud
- Si ha tomado su warfarina como se lo han indicado
- Si no ha tomado alguna de las dosis o si ha tomado dosis demás

¿Que pasa si no me hago analizar mi sangre?

Su proveedor de atención de salud decide cuanta medicina necesita tomar basándose en el resultado de su INR. Por esta razón, es esencial que usted se haga el examen de INR en la fecha programada o llame inmediatamente si no pudo ir a una de sus citas para INR. Los cambios en su INR pueden ocurrir muy rápidamente si usted deja de tomar sus dosis diarias como se lo han indicado.

Cosas que afectan mi terapia de warfarina

¿Va la warfarina a causar alguna reacción con las otras medicinas que estoy tomando?

Sí. La warfarina reacciona con muchas otras medicinas, incluyendo:

- Medicinas con receta
- Medicinas de venta libre
- Productos herbales
- Suplementos
- Vitaminas

Cuando las medicinas reaccionan con la warfarina, pueden causar coágulos de sangre dañinos. La dosis de warfarina se ajustara a las otras medicinas que esta tomando. Cualquier cambio en sus medicinas puede causar una reacción. Hable con su farmaceuta si usted tiene alguna pregunta respecto a su warfarina y sus otras medicinas. Dígale a su proveedor de atención de salud en el transcurso de tres días si usted empieza a tomar una nueva medicina, si deja de tomar una medicina o si cambia la dosis de cualquiera de sus medicinas. Puede que se necesiten hacer exámenes de INR con más frecuencia debido a los cambios en sus medicinas.

Mientras este tomando warfarina usted puede tomar medicinas de venta libre. Por favor hable con su

farmaceuta sobre las medicinas que son seguras para tomar. Las medicinas que puede tomar pueden incluir las siguientes:

- Acetaminofén (Tylenol®) para la fiebre, dolor de cabeza, o dolores en general
- Antihistamínicos para las alergias: Ejemplos de antihistamínicos incluyen difenhidramina (Benadryl®) y loratidina (Claritin® y Alavert®). Los productos con contenido de antihistamina solamente no van a tener reacción con la warfarina. Tenga cuidado con los productos combinados ya que otras medicinas dentro del producto podrían causar problemas.

Las medicinas siguientes son ejemplos de medicinas de las cuales se tiene que mantener alejado mientras esta tomando warfarina. Todas estas medicinas se pueden comprar sin receta médica y podrían ser dañinas para usted. Asegúrese de leer las etiquetas cuidadosamente.

- Aspirina (con la excepción de que se la haya recetado su doctor)
- Productos que contengan aspirina como Pepto-Bismol®, Alka-Seltzer®, Kaopectate®, Bayer para el resfrió y la gripe, Excedrin®
- Medicinas no-esteroidales anti-inflamatorias como ibuprofeno (Advil®) o naproxen (Aleve®)
- Cimetidina (Tagamet®) para agruras
- Suplementos de vitamina E
- Productos herbales especialmente el ajo, ginkgo, ginseng, y jengibre: El ajo y el jengibre que se usa en las comidas no va a causar problemas.

Sin embargo, los suplementos si causan reacción porque tienen una cantidad de ajo y jengibre mucho mayor.

- Los productos vitamínicos con contenido mayor a 25 mcg de vitamina K por tableta (asegúrese de leer la etiqueta)

Algunos ejemplos de las recetas comunes de medicinas que pueden tener una reacción con la warfarina incluyen:

- Antibióticos (medicinas que se utilizan para curar infecciones)
- Medicinas para las convulsiones
- Amiodarone (una medicina que se utiliza para problemas del corazón)
- Medicinas que se utilizan para disminuir su colesterol

¿Pueden los cambios en mi salud afectar mi terapia de warfarina?

Cualquier cambio en su salud en general puede causar cambios en su INR. Informe a su proveedor de salud de cualquier cambio que haya ocurrido en su salud en un transcurso de tres días. Si usted se enferma repentinamente, informe a su proveedor de salud lo más pronto posible. Algunos ejemplos de esto son diarrea, vómitos, fiebre, cambio de apetito, regresión de la insuficiencia cardiaca o infección.

¿Pueden los cambios en mi dieta afectar mi terapia de warfarina?

Sí. Su dosis de warfarina depende de cuanta vitamina K consume. La cantidad de vitamina K que consume debe ser la misma de semana a semana. No haga cambios repentinos en su dieta.

En la parte final de este folleto hay una tabla de alimentación. Le indica cuanto de vitamina K hay una porción de alimentos comunes. Además agrupa los alimentos con contenido bajo, medio y alto de vitamina K. Por ejemplo, la lista incluye muchos vegetales y le indica cuales son las verduras con contenido bajo, mediano o alto de vitamina K. Las cantidades altas de vitamina K se las encuentra en las verduras de color verde como las espinacas, el brócoli y el repollo.

Si le gustan las comidas con contenido alto de vitamina K, entonces tendría que planear comer la misma cantidad de porciones de estos alimentos cada semana. Si por lo general usted no consume comidas con contenido alto de vitamina K, entonces seria bueno que evite consumir estos alimentos mientras este tomando warfarina. Lo más importante es ser constante. Coma la misma cantidad de alimentos con contenido alto y medio de vitamina K cada semana.

Tenga en cuenta— que algunas comidas tienen vitamina K—lea las etiquetas cuidadosamente. Esto es común en los alimentos que consumen las personas que quieren perder peso o las que necesitan nutrientes

adicionales. Ejemplos de esta clase de productos incluyen SlimFast, Ensure, Boost, y los desayunos instantáneos.

Otras cosas en su vida como viajes, o cambios en su salud, pueden ocasionar cambios en lo que come y en su INR. Informe a su proveedor de salud sobre cualquier cambio importante en su dieta en un transcurso de tres días.

¿Afecta en algo a mi terapia de warfarina el tomar bebidas alcohólicas?

Sí. Limite el consumo de alcohol a no más de dos copas de alcohol en un periodo de 24-horas. Ingerir más de esta cantidad puede aumentar su INR y ocasionar problemas de sangrado. Dígale a su proveedor de atención de salud si usted toma más de dos copas al día para que analicen su INR mas seguido.

Problemas con la terapia de warfarina

¿Como puedo saber si estoy sangrando gravemente? ¿Que debo hacer?

Usted puede sangrar si su INR es muy alto. Puede que sangre mucho o poco mientras este tomando warfarina.

Los síntomas de un sangrado mínimo son:

- Se le hacen moretes en la piel muy fácilmente
- Le sale poca sangre por la nariz
- Le sangran las encías después que se lava los dientes
- En las mujeres periodos mas largos y mas abundantes

Si usted sangra poco:

- Generalmente no necesita recibir atención médica.
- Usted debe comunicarse con su proveedor de salud si le preocupa que su sangrado sea algo mas serio.
- Puede que necesite hacerse analizar su INR para asegurarse que no este muy elevado.

Los síntomas de un sangrado serio son:

- Orín rojo y con sangre
- Excremento rojo o de color alquitranado (parece alquitrán)
- Vomita o tose votando sangre
- Dolores de cabeza severos
- Dolores o hinchazón desconocidos anteriormente

Si usted experimenta síntomas de un sangrado abundante:

- Busque atención médica inmediata. Un sangrado abundante puede ser serio.
- Comuníquese con su proveedor de salud inmediatamente o vaya directamente a la sala de urgencias.

¿Como puedo darme cuenta que tengo un coágulo de sangre? ¿Que debo hacer si pienso que tengo uno?

Los coágulos de sangre pueden formarse mientras este tomando warfarina, especialmente si su INR es muy bajo. Los síntomas de un coágulo de sangre incluyen:

- Un dolor o hinchazón nuevo o repentino en sus manos o piernas
- Un enrojecimiento u otro cambio nuevo o repentino en sus manos o piernas
- Dificultad para respirar o aumento repentino en la falta de aire para respirar (sensación de no tener aire)
- Dolor de pecho, incomodidad o entumecimiento
- Cambios en su visión o pérdida de la visión
- Dolor de cabeza severo o repentino
- Torpeza repentina o dificultad al caminar
- Balbuceo del habla repentino o dificultad al hablar
- Debilidad, adormecimiento u hormigueo en los brazos y las piernas

Los coágulos pueden ser serios y pueden requerir atención médica inmediata. Si usted piensa que tiene un coágulo, comuníquese con su proveedor de salud inmediatamente o vaya directamente a la sala de urgencias.

¿Cuándo tengo que contactarme con mi proveedor de atención de salud?

Es muy importante que todos los proveedores de la atención de su salud sepan que esta tomando warfarina. Estos incluyen a su medico de cabecera, cualquier especialista que lo este viendo, su dentista y cualquier farmaceuta que le surte sus recetas médicas o que lo ayude con sus medicinas.

Los motivos por los cuales debe ir a la sala de urgencias:

- Un sangrado severo que no para, especialmente si además se siente mareado, siente que su corazón esta acelerado o le falta el aire (sensación de no tener aire)
- Un dolor de pecho severo y repentino, cansancio y falta de aire (sensación de no tener aire)
- Un dolor de cabeza severo y repentino
- Toser o vomitar votando sangre
- Cambios en su visión, habla o fuerza muscular repentinos
- Lesión a su cabeza o espalda por una caída
- Excrementos con sangre o de color negro, color alquitranado (como alquitrán)

Los motivos por los cuales debe llamar a su proveedor de salud inmediatamente:

- Orín rojo o café
- Sangrado en la parte blanca de los ojos
- Moretes grandes
- Moretes que aumentan de tamaño

Las cosas que debe decirle a su proveedor de salud en cuanto se de cuenta:

- Fiebre o escalofríos
- Diarrea o vómitos que duran más de un día
- Hinchazón de los pies o tobillos
- Para las mujeres periodos más largos o más abundantes
- No tomó una de sus dosis de warfarina
- Tomó una dosis demás de warfarina
- Cambios trascendentales en su nivel activo
- Cambios en su dieta
- Si usted empieza, deja o cambia cualquiera de sus medicinas. Estas incluyen los suplementos dietéticos y los productos herbales.
- Cambios en su salud actual
- Trabajo dental, procedimientos médicos o una cirugía que esta planeando hacerse
- Cualquier cosa que le este inquietando

Las cosas que le debe decir al farmacéuta que le surte sus recetas médicas:

- Que usted esta tomado warfarina
- El nombre de cualquier medicina de venta libre

que este tomando, incluyendo productos herbales y suplementos dietéticos

- Cualquier cambio en sus medicinas
- Cualquier cambio en el color o forma de sus pastillas de warfarina

Es muy importante que usted pueda localizar a sus proveedores de salud y que ellos lo puedan localizar a usted. Utilice el espacio que esta en la parte de atrás de este folleto para anotar los números de teléfono de sus proveedores de atención de salud y como contactarlos.

Previnendo los coágulos y el sangrado

¿Que puedo hacer para prevenir la perdida de sangre mientras estoy tomando warfarina?

Usted puede hacer muchas cosas para ayudarse a si mismo a prevenir tener problemas mientras esta tomando warfarina. Estas cosas incluyen las siguientes:

Análisis de sangre rutinarios

Hágase analizar la sangre como ha sido indicado por su proveedor de atención de salud.

Manténgase en contacto con su proveedor de salud

Infórmele a su proveedor de atención de salud que le esta ayudando con su warfarina sobre cualquier cambio en su salud, en sus medicinas o en su dieta.

Prevenga las caídas

Usted tiene más probabilidad de sangrar mientras esta tomando warfarina. Una lesión leve, como un pequeño golpe o morete, pueden hacer que sangre. Para evitar esto, tome las medidas necesarias para prevenir las caídas o un trauma. Si usted tiene que ir a la sala de urgencias, dígale al personal de la sala de urgencias que esta tomando warfarina.

Usted puede tomar medidas para evitar caerse. Inspeccione su casa y lugar de trabajo para ver si hay

áreas que podrían ocasionarle caídas. Lo que sigue a continuación son cosas que usted puede hacer para reducir la probabilidad de caerse.

- Fije en el suelo o retire las alfombrillas sueltas. Las alfombrillas de piso son resbalosas y pueden hacer que se caiga.
- Limpie el desorden, especialmente el desorden en el piso.
- Levante cualquier cosa con la que se pueda tropezar. Estas incluyen cosas como los muebles en los pasillos principales.
- Asegúrese que su casa y su lugar de trabajo tengan bastante luz de manera que usted pueda ver cualquier peligro.
- Prevenga las caídas en el baño. Instale agarradores en la tina. Utilice tapetes de baño que no sean resbalosos.
- Revise su casa o lugar de trabajo para ver si hay bordes cortantes. Retírelos o cúbralos donde pueda.
- Utilice un andador o un bastón si piensa que tambalea al caminar.
- Tenga cuidado cuando este lloviendo, cuando haya hielo o nieve en el suelo. Camine por lugares donde no haya hielo.

Prevenga los accidentes y las lesiones

Tome precauciones para evitar lesionarse como resultado de un accidente.

- Utilice cinturones de seguridad en el automóvil.
- Póngase un casco cuando maneje una

motocicleta, cuando este esquiando o cuando este realizando otras actividades donde un casco prevenga una lesión.

- Cuando haga deportes (como esquiar), no exceda sus límites. No tome riesgos innecesarios.
- Manténgase alejado de cualquier actividad que le pueda causar una lesión grave. Esto incluye los deportes que requieran acción o deportes que requieran mucho contacto físico. Cualquier actividad en la se pueda caer o lo puedan hacer caer al suelo podría causarle problemas de sangrado.

¿Como puedo prevenir los coágulos?

Una cosa que puede hacer es usar medias de compresión. Medias de compresión o panty T.E.D.® son medias panty que mantienen la presión en sus piernas y ayudan a prevenir los coágulos de sangre y sus complicaciones respectivas. Ser menos activo o tener una cirugía aumenta la probabilidad de que se le forme un coágulo. Pregúntele a su proveedor de atención de salud si usted debería usar medias de compresión. Hay medias de compresión hasta la rodilla y hasta el muslo. Pregúntele a su doctor cual es la mas adecuada para usted. Utilice medias de compresión:

- Por 6 a 8 semanas después de la cirugía y quíteselas para bañarse únicamente
- Después de un coágulo de sangre
- Cuando se levante y este caminando o si tiene una hinchazón

Usted puede comprar medias de compresión en su tienda local de abastecimientos médicos. Generalmente estas no están disponibles en su farmacia local. Sería bueno que compre por lo menos dos pares.

Usted puede comprar medias de compresión con o sin receta médica. Si usted tiene una receta de su proveedor de atención de salud, puede que su seguro médico pague por ellas. Si usted quiere comprar medias de compresión, cuestan 35 dólares el par. Usted tiene que comprar medias de compresión que provean 30-40 milímetros de presión de mercurio (puede que la etiqueta indique 30-40 mm Hg también). Lea la etiqueta cuidadosamente o pida ayuda.

Para ponerse las medias de compresión, enróllelas o arrúguelas y ponga dentro los dedos de sus pies. Desenrolle la media gradualmente, asegurándose que este lo mas lisa posible. Si hay alguna área que este como arrugada, las medias podrían cortar la circulación de la sangre a sus pies.

Si usted no usa sus medias de compresión, o no se las pone de forma correcta, puede que se le forme un coágulo de sangre en su pierna el cual podría ser dañino.

¿Que pasa si necesito que me operen o me hagan un procedimiento mientras estoy tomando warfarina?

Asegúrese de decirle a su proveedor de atención de salud que esta a cargo de su warfarina sobre cualquier

curación dental, procedimiento médico o cirugía que haya sido planificada en cuanto se la programen.

Asegúrese de decirle al proveedor de atención de salud que le hará el procedimiento o la cirugía que esta tomando warfarina. Comuníquese con su proveedor de atención de salud encargado de su warfarina y dígame si el otro doctor le ha pedido que cambie su warfarina para el procedimiento.

Usted no necesita dejar de tomar warfarina para la mayoría de los servicios dentales. Sin embargo, un tratamiento dental complicado podría causar que tenga problemas de perdida de sangre. Consulte con su dentista y con su proveedor de salud antes de hacer cualquier cambio en su dosis de warfarina.

En algunos procedimientos o cirugías, puede que le digan que deje de tomar una de las dosis de warfarina. Ejemplos de esto incluyen una biopsia, endoscopia o colonoscopia. Nunca se olvide decirle al proveedor de salud que esta a cargo del manejo de sus dosis si le dicen que deje de tomar una de sus dosis de warfarina. Anote esto en su libreta.

Para procedimientos o cirugías importantes, puede que le digan que no tome warfarina antes y después del procedimiento o cirugía. Mientras no este tomando warfarina, puede que su proveedor de salud le dé otra medicina para protegerlo contra los coágulos de sangre antes y momento después de su procedimiento

o cirugía. Esto se conoce como “puente”. Los puentes generalmente son necesarios para los procedimientos porque la warfarina se queda por mucho tiempo en el cuerpo y puede aumentar el riesgo a perder sangre durante un procedimiento. Las medicinas que se usan como puentes actúan rápidamente y no se quedan en el cuerpo por tanto tiempo como la warfarina. Esto las hace seguras de usar momentos antes y después de su cirugía o procedimiento. Las medicinas que se usan como puente generalmente se las suministra con una inyección una o dos veces al día. Puede que algunos pacientes necesiten un “puente” por algunos días antes y después del procedimiento.

Las medicinas que comúnmente se usan como “puente” son enoxaparina (Lovenox®) o heparina. Empezará tomando warfarina otra vez después de su procedimiento. Usted continuará utilizando las inyecciones hasta que el análisis de sangre de su INR regrese al rango óptimo. Esto significa que por algunos días tendrá que tomar ambas medicinas.

¡Haga preguntas!

Hable con su proveedor de atención de salud referente a cualquier pregunta que tenga sobre su salud y sus medicinas. Esto es especialmente importante mientras esta tomando warfarina. La warfarina puede causar efectos secundarios serios. Es importante que todas sus preguntas sean contestadas. Pídale a su proveedor de atención de salud que anote esta información si piensa que le puede servir de ayuda.

Antes que se vaya del cuidado de su proveedor de salud, asegúrese de preguntar las cosas siguientes:

- ¿Cual es la razón por la que estoy tomando estas medicinas?
- ¿Cuanta warfarina tengo que tomar?
- ¿Como debo usar esta medicina?
- ¿Como puedo saber si esta medicina esta funcionando?
- ¿Cuales son los efectos secundarios que puedo esperar de la medicina?
- ¿Que debo hacer si tengo algún efecto secundario?

Puntos claves

Aquí le damos puntos clave a tomar en cuenta mientras esta tomando warfarina.

- ✓ La warfarina lo protege de los coágulos de sangre pero también puede hacer que sangre.
- ✓ Todas las personas involucradas en su cuidado deben saber que esta tomando warfarina. Use joyas de alerta médica, como un brazalete o collar, que diga que toma warfarina.
- ✓ Tome warfarina una vez al día por las noches.
- ✓ Usted necesita hacerse análisis de sangre rutinarios. El examen de sangre se llama INR.
- ✓ Usted recibirá instrucciones por parte de su proveedor de atención de salud sobre cuanto de warfarina tiene que tomar después de cada análisis de sangre. El le dirá si tiene que continuar con la misma dosis de medicina o cuales son los cambios que hay que hacer.
- ✓ Cambios en las cosas siguientes pueden afectar los resultados de sus análisis: Si usted experimenta algún cambio en cualquiera de estas cosas, llame a su proveedor de atención de salud.

- Cambios en cualquiera de las medicinas que usted toma
 - Cambios en las cosas que come a bebe
 - Cambios en su salud
- ✓ Usted tiene que tomar medidas para prevenir las caídas, lesiones o accidentes.
 - ✓ Si usted necesita hacerse una cirugía o un procedimiento, contáctese con su proveedor de atención de salud. Puede que necesite hacer cambios en su warfarina.
 - ✓ Mantenga su registro de warfarina y la lista de sus medicinas actualizadas.
 - ✓ Si esta sangrando mucho vaya a la sala de urgencias.
 - ✓ Nunca se olvide hacer preguntas sobre las cosas que no entiende.

Definiciones

Anticoagulante

Es la medicina que hace que su sangre tarde más en coagular. Esto hace que usted no forme coágulos de sangre los cuales podrían ser dañinos para su cuerpo.

Etiqueta de marca

Es el nombre que una compañía específica le da a un producto que ellos elaboran. Por ejemplo, Coumadin® y Jantoven® son los nombres de marca para warfarina. Una medicina puede tener muchos nombres de marca. Nombre de marca también se conoce como nombre comercial.

Medias de compresión

Son medias especiales que presionan suavemente sus piernas. Esta presión evita que se formen coágulos de sangre o que sigan creciendo en sus piernas. También se las llama T.E.D.® panty.

Coumadin®

El nombre de marca de la medicina warfarina.

Trombosis de vena profunda

Un coágulo en la vena muy adentro de su cuerpo, generalmente en su pierna.

DVT (sigla en Ingles)

Trombosis de vena profunda. Generalmente esto se refiere a un coágulo de sangre en su pierna.

Nombre genérico

El nombre de una medicina específica a un compuesto químico. Warfarina es un ejemplo de nombre genérico. Puede que hayan muchos fabricantes que fabriquen warfarina. Puede también que los fabricantes asignen un “nombre de marca” (vea nombre de marca).

INR

International Normalized Ratio. Este es un análisis de laboratorio. Para hacer este examen es necesario que le saquen algo de sangre. La forma en que le sacan la sangre es por medio de una aguja en su brazo o pinchándole un dedo. Esta información se usa para hacer un ajuste en sus dosis de warfarina. Esto sirve para que sus proveedores de salud sepan si su dosis de warfarina es muy alta o muy baja.

Jantoven®

Un nombre de marca para la medicina llamada warfarina.

Registro

Un registro de sus resultados de INR y de su dosis de warfarina.

Monitor

Para recolectar información sobre su salud. Mientras esta tomando warfarina, esto incluye un análisis de laboratorio (INR) de forma regular. Esto les dice a sus proveedores de atención de salud si usted esta tomando la dosis correcta de warfarina. Esta información se usa para ofrecerle una mejor atención.

PE (sigla en Ingles)

Embolo pulmonario. Un coágulo de sangre en sus pulmones.

Protime (sigla en Ingles)

Este examen de laboratorio se usa para ajustar su dosis de warfarina. Generalmente se llama INR. También conocido como tiempo de protrombina o PT.

PT (sigla en Ingles)

Tiempo de protrombina (ver Protime)

Embolo pulmonario

Un coagulo de sangre en sus pulmones.

Panty T.E.D.®

Un nombre de marca para las medias de compresión (ver medias de compresión).

Terapia

Tratamiento de una enfermedad o dolencia. Además tratamiento para prevenir una enfermedad o dolencia.

Trombosis

Un coágulo en su corriente sanguínea.

Nombre comercial

Ver nombre de marca.

Trombo embolismo venoso

Un coágulo de sangre en sus venas. Generalmente se

encuentra localizado en sus piernas pero puede estar en otras partes de su cuerpo.

Vitamina K

Una vitamina necesaria para que se coagule su sangre. Cuando esta tomando warfarina, es importante que tenga una cantidad consistente de vitamina K en su dieta.

VTE (sigla en Ingles)

Trombo embolismo Venoso. Un coágulo de sangre en sus venas. Generalmente se encuentra localizado en sus piernas, pero puede estar en otras partes de su cuerpo.

Warfarina

Una medicina que se usa para evitar que forme coágulos de sangre dañinos.

Vitamina K contenido de alimentos comunes

La clave para un contenido de la Vitamina K

Bajo (azul sombreado)	0 - 10 mcg
Medio (amarillo sombreado)	11 - 99 mcg
Alto (rosado sombreado)	Mayor a 100 mcg

Vegetales

Los vegetales son uno de los grupos importantes que tienen contenido de vitamina K. Las verduras de color verde frondoso tienen un contenido elevado de vitamina K. Otras verduras que tienen un contenido alto de vitamina K incluyen los repollitos. Muchos otros vegetales tienen un contenido medio de vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Espárragos	1 taza (cruda)	56
Aguacate	1 taza (cruda)	30
Brócoli	1 taza (cruda)	89
Repollitos	1 taza (cruda)	156
Repollo (Verde)	1 taza (cruda)	53
Repollo (Rojo)	1 taza (cruda)	34
Zanahorias	1 taza (cruda)	15
Coliflor	1 taza (cruda)	16
Apio	1 taza (cruda)	35
Cilantro	1 taza (cruda)	50
Cilantro	10 ramitas	3
Ensalada de col	1 taza	89
Hojas verdes de berza/ repollo gallego	1 taza (cruda)	184
Maíz	1 taza (cocida)	Menos de 1
Pepino	1 taza (cruda)	9

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Pepinillo	1 taza	26
Pepinillo	1 brote	6
Berenjena	1 taza (cocida)	3
Endivia (Belga)	1 taza (cruda)	61
Endivia (achicoria)	1 taza (cruda)	61
Escarola	1 taza (cruda)	59
Ajo	1 taza (cruda)	2
Ajo	1 diente	Menos de 1
Habichuelas verdes	1 taza (cruda)	16
Cebollas verdes	1 taza (cruda)	207
Col rizada	1 taza (cocida)	1054
Lechuga (de repollo Iceberg)	1 taza (cruda)	13
Lechuga (Romana)	1 taza (cruda)	63
Champiñones	1 taza (cruda)	Menos de 1
Hojas de mostaza	1 taza (cruda)	279
Cebollas (amarilla)	1 taza (cruda)	Menos de 1
Perejil	1 taza (cruda)	984
Perejil	10 ramitas	16
Arvejas	1 taza (cruda)	36
Pimentón (Verde o rojo)	1 taza (cocida)	13
Papa (con cascara)	1 taza (horneada)	2
Calabaza	1 taza(cocida)	2
Chucrut	1 taza(cocida)	81
Alga Marina (seca)	1 taza	28
Espinaca	1 taza (cruda)	145
Espinaca	1 taza(cocida)	884
Acelga	1 taza (cruda)	299
Tomate	1 taza (cruda)	14
Hojas de nabo	1 taza(cocida)	526

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Berro	1 taza (cruda)	85
Calabacín	1 taza (cruda)	5

Bebidas

La mayoría de las bebidas son bajas en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Cerveza	12 oz. líquidas	Menos de 1
Café	6 oz. líquidas	Menos de 1
Cola	12 oz. líquidas	Menos de 1
Leche	1 taza (entera)	Menos de 1
Jugo de naranja	1 taza	Menos de 1
Té	6 oz. líquidas	Menos de 1
Agua	8 oz. líquidas	Menos de 1
Vino	3.5 oz. líquidas	Menos de 1

Grasas y aceites

Las grasas y aceites que se consumen en baja cantidad son bajos en vitamina K. Sin embargo, cuando los consume en grandes cantidades estos pueden tener un contenido medio a elevado de vitamina K. En ocasiones, puede que usted coma mas vitamina K de lo que piensa, como cuando come ensaladas que llevan mucho aceite o mayonesa como la ensalada de papas o la ensalada de col.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Mantequilla	1 taza	16
Mantequilla	1 cucharada	1
Aceite de canola	1 taza	55
Aceite de canola	1 cucharada	4
Aceite de maíz	1 taza	4
Aceite de maíz	1 cucharada	Menos a 1

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Margarina	1 taza	211
Margarina	1 cucharada	13
Mayonesa	1 taza	93
Mayonesa	1 cucharada	6
Aceite de oliva	1 taza	130
Aceite de oliva	1 cucharada	8
Mantequilla de cacahuete	1 taza	2
Mantequilla de cacahuete	1 cucharada	Menos a 1
Aceite de cacahuete	1 taza	2
Aceite de cacahuete	1 cucharada	Menos a 1
Aceite de cártamo	1 taza	16
Aceite de cártamo	1 cucharada	1
Aceite de ajonjolí	1 taza	30
Aceite de ajonjolí	1 cucharada	2
Aceite de soya	1 taza	431
Aceite de soya	1 cucharada	27

Carnes

La carne es baja en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Tocino	1 taza (cortados)	Menos a 1
Carne de res	1 taza (cortados)	2
Hígado de res	1 taza (cortados)	5
Carne de pollo	1 taza (cortados)	3
Hígado de pollo	1 taza (cortados)	3
Pato	1 taza (cortados)	6
Pescado	1 taza (cortados)	Menos a 1
Cordero	1 taza (cortados)	6
Puerco	1 taza (cortados)	Menos a 1

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Camarones	1 taza (cortados)	Menos a 1
Pavo (carne oscura)	1 taza (cortados)	5
Pavo (carne blanca)	1 taza (cortados)	Menos a 1
Carne de venado	1 taza (cortados)	2

Frutas

La mayoría de las frutas son bajas en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Manzana	1 taza	3
Plátano	1 taza	Menos a 1
Arándanos	1 taza	28
Melón	1 taza	4
Pomelo	1 taza	Menos a 1
Uvas	1 taza	23
Limón	1 taza	Menos a 1
Lima	1 taza	Menos a 1
Mango	1 taza	7
Naranja	1 taza	Menos a 1
Durazno	1 taza	4
Pera	1 taza	7
Frambuesa	1 taza	10
Frutillas	1 taza	3
Sandía	1 taza	Menos a 1

Nueces

La nueces tienen un contenido bajo a medio de vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Almendras	1 taza	Menos de 1
Anarcado	1 taza	45
Avellanas	1 taza	16

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Macadamia	1 taza	Menos de 1
Maníes	1 taza	Menos de 1
Nuez americana	1 taza	3
Pistachos	1 taza	17
Nuez	1 taza	3

Productos de granos y legumbres

Los productos de granos y panes como la avena, arroz y legumbres, como los frijoles y lentejas son bajos en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Bagel (sin nada)	1 cada uno	1
Frijoles (negros)	1 taza	3
Frijoles (blancos)	1 taza	6
Pan (variado)	una rebanada	Menos de 1
Harina (blanca)	1 taza	Menos de 1
Harina (integral de trigo)	1 taza	2
Lentejas (cocidas)	1 taza	3
Avena	1 taza	1
Pasta	1 taza	Menos de 1
Arroz (integral)	1 taza	1
Arroz (blanco)	1 taza	Menos de 1
Arroz (salvaje)	1 taza	Menos de 1

Lácteos

Los productos lácteos son bajos en vitamina K.

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Queso	1 taza	3
Crema	1 taza	8

Alimento	Cantidad de la porción	Vitamina K (en mcg)
Huevo (cocido)	1 (grande)	1
Huevos (cocidos)	1 taza	4
Helado (chocolate)	1 taza	Menos de 1
Helado (vainilla)	1 taza	Menos de 1
Leche (2%)	1 taza	Menos de 1
Leche (sin grasa)	1 taza	Menos de 1
Leche (entera)	1 taza	Menos de 1
Yogurt	1 taza	Menos de 1

Productos de suplementos dietéticos

Se añade vitamina K a muchos de los productos que usan las personas que quieren hacer dieta o que necesitan suplementos nutricionales. Ejemplos de este tipo de productos incluyen Slim Fast®, Instant Breakfast®, Boost®, and Ensure®.

Los contenidos de estos productos pueden cambiar frecuentemente. ¡Lea cuidadosamente las etiquetas! si tiene preguntas por favor hágaselas a su proveedor de atención de salud.

La información encontrada en esta tabla fue derivada usando la USDA “Herramienta de búsqueda para ver que hay en los alimentos que come” (What’s in the Foods You Eat Search Tool) que esta disponible en la pagina de internet siguiente: [http://199.133.10.140/codesearchwebapp/\(tkeac3quimopqyyi3ooemy\)/codesearch.aspx](http://199.133.10.140/codesearchwebapp/(tkeac3quimopqyyi3ooemy)/codesearch.aspx). Usted también puede ir a: <http://www.ars.usda.gov/services/docs.htm?docid=12096>.

Fecha	Dosis de warfarina	INR	Comentarios

Fecha	Dosis de warfarina	INR	Comentarios

Apuntes

Mi lista de proveedores de atención de salud

Nombre / Clase de proveedor

Número de teléfono / Otro contacto

Nombre / Clase de proveedor

Número de teléfono / Otro contacto

Nombre / Clase de proveedor

Número de teléfono / Otro contacto

Nombre / Clase de proveedor

Número de teléfono / Otro contacto

Nombre / Clase de proveedor

Número de teléfono / Otro contacto

Apuntes de mi terapia

La meta para mi rango de INR es:

Voy a tomar warfarina hasta:

Apuntes: