

ALIMENTOS A CUIDAR PARA PACIENTES ANTI COAGULADOS CON SINTROM

Cuando un paciente inicia tratamiento con un anticoagulante oral dependiente de la vitamina K es necesario que este informado de los alimentos prohibidos o no permitidos con Sintrom o Coumadin para evitar problemas a la hora del control.

La Vitamina K funciona como un "antídoto" para el efecto anticoagulante, por este motivo la dosis de medicación va a ser dependiente de los niveles de vitamina K del paciente. Pacientes con dietas ricas en vitamina K necesitarán dosis más elevadas de Sintrom o Warfarina para su control.

El problema ocurre cuando un paciente tiene hábitos alimentarios muy cambiantes y se adapta a las temporadas variando la cantidad de alimentos ricos en vitamina k

Por ejemplo en primavera cuando los espárragos son frescos, abundantes y a buen precio se aumenta el consumo y con ello la cantidad de vitamina K ingerida disminuyendo el efecto del Sintrom bajando el INR por debajo de 2. Imaginemos que su médico o enfermera le aumenta la dosis semanal en 2mg logrando un control adecuado... Sin embargo al terminar la temporada de espárragos baja el consumo de Vitamina K y presenta un efecto rebote con INR alto y riesgo se sangramientos. Puede perfectamente ser un paciente que acude a urgencias por una epistaxis (sangrado nasal).

El Kiwi es rico en vitamina K y es uno de los alimentos prohibidos con el Sintrom

Con lo anterior quiero explicar que no hay alimentos estrictamente prohibidos con sintrom, solo que hay que mantener el consumo con una cantidad constante de vitamina K. Por este motivo prefiero hablar de alimentos a tener cuidado más que alimentos prohibidos con sintrom.

Los Alimentos no permitidos con Sintrom (ricos en vitamina K) son:

Verduras y hortalizas

- Remolacha
- Repollo
- Espárrago

- Lechuga romana
- Brocoli
- Endibia
- Cebollino
- Perejil
- Nabo verde
- Espinacas
- Col rizada
- Col lombarda
- Coles de bruselas

Frutos secos

- Ciruelas pasas
- Piñones

Frutas

- Kiwi
- Pasas
- Higos
- Ciruelas pasas

Las coles de bruselas son un alimento prohibido que es necesario regular estrictamente con el Sintrom

Para terminar hacer énfasis que el secreto para tener un buen control de anticoagulación es comer una alimentación rica, balanceada y estable. No podemos hablar entonces de Los Alimentos no permitidos con Sintrom ni alimentos prohibidos, debemos hablar de alimentos "regulados" o a "tener en cuenta" por sus elevados niveles de vitamina K