Manual de educación del paciente
Patient Education Toolkit
Coumadin® (warfarina) (warfarin)
Índice Table of Contents

¿Qué es la anti-coagulación? What is anticoagulation?	Página/Page 2
¿Cómo se monitoriza la Coumadin® (warfarina) ?	Página/Page 10
How is Coumadin®(warfarin) monitored?	
¿Cómo afecta la dieta a la Coumadin® (warfarina)?	Página/Page 14
How will diet affect Coumadin®(warfarin) ?	
¿Cómo afectan otros fármacos a la Coumadin® (warfarina)?	Página/Page 17
How do other drugs affect Coumadin®(warfarin) ?	
¿Cómo puedo reducir mi riesgo de complicaciones?	Página/Page 23
How can I reduce my risk of complications?	
Recursos para pacientes Patient Resources	Página/Page 31
Agradecimientos Acknowledgements	Página/Page 41
Aviso legal Disclaimer	Página/Page 42

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Qué es la anti-coagulación?
What is anticoagulation?

A. ¿Qué es la anti-coagulación? What is anticoagulation? Página/Page 3

B. ¿Por qué se recetan los anti-coagulantes? Página/Page 4
Why are anticoagulants prescribed?

C. ¿Quiénes toman anti-coagulantes? Página/Page 5
Who takes an anticoagulant?

D. ¿Cómo se va a monitorizar la anti-coagulante? Página/Page 6
How will my anticoagulant be monitored?

E. ¿Cuándo tomo el anti-coagulante? Página/Page 7
When do I take my anticoagulant?

F. ¿Por cuánto tiempo tomaré el anti-coagulante? Página/Page 8
How long will I take my anticoagulant?

G. ¿Dónde debo guardar la medicina? Página/Page 9
Where should I store my medication?

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Qué es la anti-coagulación?

What is anticoagulation?

- La **Coumadin® (warfarina)** es un anti-coagulante recetado por su proveedor médico anti-coagulación (doctor, enfermero médico, asistente médico, enfermero o farmacéutico). Es una medicina que se toma de forma oral para reducir la formación de coágulos en la sangre. **Coumadin®(warfarin)** is an anticoagulant prescribed by your anticoagulation provider (doctor, nurse practitioner, physician assistant, nurse or pharmacist) that is a medication taken by mouth to reduce blood clots from forming.

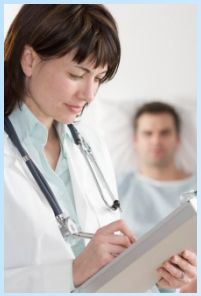
- Algunas veces los pacientes llaman a los anti-coagulantes «adelgazadores de la sangre». La sangre no es realmente más «delgada», pero tarda más tiempo en coagularse cuando toma un anti-coagulante como la **Coumadin® (warfarina)**. **Patients sometimes call anticoagulants "blood thinners". The blood is not actually any "thinner", but it does take longer to clot when you take an anticoagulant, like Coumadin®(warfarin).**

- Los siguientes anti-coagulantes están disponibles: A number of anticoagulants are available:
  - **Coumadin® (warfarina)** **Coumadin®(warfarin)**
  - **Eliquis® (apixaban)** **Eliquis® (apixaban)**
  - **Pradaxa® (dabigatran)** **Pradaxa® (dabigatran)**
  - **Xarelto® (rivaroxaban)** **Xarelto® (rivaroxaban)**
  - **Savaysa® (edoxaban** **Savaysa® (edoxaban)**

- **Coumadin® (warfarina)** es el medicamento más usado. En este momento, este manual solo cubre la Coumadin® (warfarina). **Coumadin®(warfarin)** is the most commonly used medication. At this time, this toolkit only addresses **Coumadin®(warfarin).**

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents



¿Porqué se recetan los anti-coagulantes?

Why are anticoagulants prescribed?

- Para prevenir que un coágulo que ya existe aumente de tamaño. To prevent an existing blood clot from getting bigger.

- Para prevenir que se formen coágulos de sangre en pacientes de riesgo. To prevent blood clots from forming in patients who are at risk.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Quiénes toman anti-coagulantes?
Who takes an anticoagulant?

Los pacientes que han sido diagnosticados con una de las siguientes dolencias:
Patients who have been diagnosed with one of the following:

1. **Fibrilación auricular** (ritmo cardíaco irregular rápido). El tener fibrilación auricular es una de las razones más comunes para tomar anti-coagulantes. **Atrial fibrillation** (fast irregular heartbeat). Having atrial fibrillation is one of the most common reasons for taking an anticoagulant.

2. **Reemplazo de válvula cardíaca-** Las válvulas mecánicas pueden incrementar la probabilidad de tener coágulos de sangre. **Heart Valve Replacement-** mechanical valves can increase the chance of blood clots.

3. **Estenosis de la válvula mitral** (una de las válvulas en el corazón no se abre o cierra completamente). **Mitral stenosis** (one of the valves in the heart does not fully open or close).

4. **Algunos trastornos sanguíneos** que afectan cómo se coagula la sangre. **Certain blood disorders** that affect how your blood clots.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Quiénes toman anti-coagulantes?
Who takes an anticoagulant?

5. **Después de una cirugía ortopédica** (por ejemplo después de una cirugía de reemplazo de cadera o rodilla) puede que usted tenga un riesgo más elevado de desarrollar coágulos de sangre. **After Orthopedic Surgery** (for example after hip or knee replacement surgery) you could be at increased risk for blood clots.

6. **Trombosis de la venas profundas (DVT, por sus siglas en inglés)**- coágulos de sangre en las piernas. **Deep Vein Thrombosis (DVT)-** blood clot in the leg.

7. **Derrame cerebral:** (Accidente cerebro-vascular o CVA, por sus siglas en inglés) coágulos de sangre en el cerebro. **Stroke:** (Cerebrovascular accident or CVA) blood clots in the brain.

8. **Embolismos pulmonares (PE, por sus siglas en inglés)**- coágulos de sangre en los pulmones. **Pulmonary Emboli(PE)-** blood clot in the lungs.

* **Coumadin® (warfarina) se usa algunas veces para fines distintos a los mencionados más arriba.**
Coumadin®(warfarin) is sometimes used for purposes other than those listed above.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo se monitorizará la anti-coagulación?
How will my anticoagulation be monitored?

- Le sacarán sangre regularmente. You will need to have your blood drawn regularly.
- Las pruebas de sangre chequearán la velocidad de coagulación de la sangre. The blood tests will check on how quickly your blood clots.
- Este análisis de sangre se llama niveles del Coeficiente internacional normalizado (INR, por sus siglas en inglés). The blood test is called INR (international normalized ratio) levels.
- Cuando sea posible trate de que le saquen la sangre por la mañana. If possible, try to have your blood drawn in the morning.

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cuándo tengo que tomar Coumadin® (warfarina)?

When do I take Coumadin®(warfarin)?

Su proveedor médico anti-coagulación le aconsejará cómo tomar **Coumadin® (warfarina)** y si el tomarla afecta alguna de las medicinas que está tomando. Por ejemplo, se recomienda con frecuencia: Your anticoagulation provider will advise you on how to take **Coumadin®(warfarin)** and if it affects any other medications that you take. For example, the following recommendations are commonly advised:

- Que se tome **Coumadin® (warfarina)** a la misma hora todos los días.
  You should take **Coumadin®(warfarin)** at the same time each day.
- Si cree que ha tomado más **Coumadin® (warfarina)** de la recomendada por equivocación o se olvidó de tomar una dosis, llame a su proveedor médico anti-coagulación. If you think that you have taken too much **Coumadin®(warfarin)** by mistake, or have missed any doses, call your anticoagulation provider.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Durante cuánto tiempo tengo que tomar Coumadin® (warfarina)?
How long will I be taking Coumadin®(warfarin)?

- Depende de por qué está tomando **Coumadin® (warfarina).**
  This depends on why you are taking **Coumadin®(warfarin).**

- Algunos paciente solo la toman durante unas cuantas semanas. Otros pacientes toman Coumadin® (warfarina) de por vida. Some patients take it only for a few weeks. Other patients take **Coumadin®(warfarin)** for life.

- Pregunte a su proveedor médico anti-coagulación durante cuánto tiempo tiene que tomar usted la medicina anti-coagulación. Ask your anticoagulation provider for how long you will need to take the anticoagulation medication.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Dónde debo guardar la medicina?
Where should I store my medication?

- Guarde la botella de medicina en un lugar frío y seco. Manténgala fuera del alcance de los niños y mascotas. Place your medicine bottle in a cool dry place. Keep it away from where children and pets can get to it.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo se monitoriza la Coumadin® (warfarina)

How is Coumadin®(warfarin) monitored?

A. ¿Qué es un coeficiente internacional normalizado (INR, por sus siglas en inglés)? What is an INR (International Normalized Ratio)? Página/Page 11

- Video: Su recorrido hacia un INR estable
  Video: A Journey to a Stable INR

B. ¿Con qué frecuencia tengo que chequear mi INR? Página/Page 12
How often should I get my INR checked?

C. ¿Por qué es importante que chequee mi INR como se me indicó?
Why is it important to get my INR checked as directed? Página/Page 13

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Qué es el INR? What is an INR?

El Coeficiente internacional normalizado (INR, por sus siglas en inglés) es un análisis de sangre que se usa para monitorizar la respuesta de su cuerpo a la **Coumadin® (warfarina).** El INR nos dice la velocidad a la que se coagula su sangre. The International Normalized Ratio (INR) is a blood test used to monitor your body's response to **Coumadin®(warfarin).** The INR tells us how quickly your blood clots.

Su rango meta (terapéutico) Your Target (Therapeutic) Range

* Su proveedor médico anti-coagulación determinará un rango terapéutico (meta) para su INR. Your anticoagulation provider will determine a therapeutic(target) range for your INR.
* Antes de tomar **Coumadin® (warfarina)**, la mayoría de las personas tienen un INR de 1.0. Before taking **Coumadin®(warfarin)**, most people have an INR of 1.0.
* La mayoría de las personas tomando warfarina tienen un rango meta de 2.0 a 3.0, pero el suyo puede ser más alto o más bajo dependiendo del por qué está tomando warfarina. Most people on warfarin have a target range from 2.0 to 3.0, but yours may be higher or lower depending on why you are on warfarin.
* Si su INR está fuera de su rango meta (rango terapéutico), puede que tenga riesgo de sangrar (el INR es muy alto) o de que se formen coágulos (el INR es muy bajo). If your INR is out of your target range(therapeutic range), you may be at risk for bleeding(INR too high) or clotting (INR too low).

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Con qué frecuencia tengo que chequear mi INR?
How often should I get my INR checked?

- Cuando empieza a tomar **Coumadin® (warfarina)**, puede que tenga que chequear su sangre 1-2 veces por semana. When you first begin taking **Coumadin®(warfarin)**, you may need to get your blood tested 1-2 times a week.

- Cuando sus resultados de INR se vuelvan más uniformes y su dosis se estabiliza, la frecuencia de los análisis de sangre disminuirá a una vez al mes o menos. As your INR results become more consistent and your dose becomes more stable over time, the frequency of blood tests may be decreased to just once a month or longer.

- Algunos cambios en el estado de salud, medicinas o dieta pueden hacer que el chequeo de su INR tenga que ser más frecuente. Changes in health, medications, or diet may require you to have more frequent INR checks.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Por qué es importante que chequee mi INR como se me indicó?
Why is it important to get my INR checked as directed?

- La **Coumadin® (warfarina)** puede ser una medicina peligrosa si no se usa de forma apropiada. **Coumadin®(warfarin)** can be a dangerous medication if not used appropriately.

- La prueba de INR ayuda al Servicio Anti-coagulación a determinar si usted está tomando la dosis correcta de warfarina para permanecer en su rango meta. The INR test helps the Anticoagulation Service determine if you are taking the correct dose of warfarin to stay in your target range.

- Hacer evaluaciones regulares de su INR minimiza sus riesgos de sangrado o de formar coágulos mientras está tomando **Coumadin® (warfarina).** Getting regular INR checks minimizes your risk of bleeding or clotting while taking **Coumadin®(warfarin).**

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Notifique a su proveedor médico anti-coagulación:

Notify your anticoagulation provider:

- Si usted no se hace el INR o no puede mantener su cita para sacarse sangre. Llame para re-programar su cita tan pronto le sea posible.
  If you miss your INR or are unable to keep your blood draw appointment, call to reschedule as soon as possible.

- Si usted ve cambios en la frecuencia o presencia de moretones, sangrados por la nariz, o sangrado de las encías, puede que tenga que hacerse un INR antes de la cita programada.
  If you have changes in bruising, nose bleeding, or gum bleeding, you may need an INR sooner than your scheduled appointment.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo afectará la dieta a la Coumadin® warfarina)?

How will diet affect Coumadin®(warfarin)?

A. ¿Cómo afectará la dieta a la Coumadin® (warfarina) ? Página/Page 15
How will diet affect my Coumadin®(warfarin) ?

B. ¿Qué hace la vitamina K? What does Vitamin K do? Página/Page 16

C. Fichas sobre la Vitamina K de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés)
National Institutes of Health (NIH) Vitamin K Factsheets

- http://nih.gov/factsheets/list-all/VitaminK/
- http://nih.gov/pubs/factsheets/coumadin1

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo afectará la dieta a la Coumadin® (warfarina)?

How will diet affect my Coumadin®(warfarin)?

Mientras esté tomando **Coumadin® (warfarina)** debe de seguir una dieta normal y balanceada. While on **Coumadin®(warfarin)** you should eat a normal, balanced diet.

Algunos elementos de su dieta podrían afectar su INR:
Some elements of your diet may affect your INR:

* Alimentos ricos en vitamina K Foods high in vitamin K
* Bebidas alcohólicas Alcoholic beverages
* Suplementos vitamínicos y nutricionales Vitamins and nutritional supplements

Notifique a su proveedor médico anti-coagulación: ***Notify your anticoagulation provider:***

* Antes de hacer cambios mayores en sus hábitos alimenticios y de consumo de bebidas alcohólicas. Before making major changes to eating or drinking habits.
* Antes de empezar a tomar vitaminas y suplementos nutricionales (por ejemplo **BOOST® Nutritional Drinks, Slim fast® , CARNATION® BREAKFAST ESSENTIALS™, Ensure®**). Before starting vitamins or nutrition supplements (for example **BOOST® Nutritional Drinks, Slim fast®** , ***CARNATION® BREAKFAST* ESSENTIALS™, *Ensure®***).
* Si no puede comer o tiene diarrea o vomita durante más de 24 horas.
  If you are unable to eat or have diarrhea or vomiting for more than 24 hours.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué hace la vitamina K?
What does Vitamin K do?

- ✓ Su cuerpo usa la vitamina K para ayudar a la coagulación, por lo tanto el comer grandes cantidades de vitamina K puede reducir los efectos de la warfarina. Your body uses vitamin K to help with clotting, so eating large amounts of vitamin K can reduce the effects of warfarin.

¿Qué alimentos son ricos en vitamina K?
Which foods are high in vitamin K?

- ✓ Alimentos corrientes ricos en vitamina K son los vegetales de hojas verdes como: col rizada (kale), espinacas, hojas verdes, coles de Bruselas, brócoli y espárragos. Common foods high in vitamin K are leafy green vegetables, such as: kale, spinach, greens, Brussels sprouts, broccoli, and asparagus.

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Debería evitar alimentos ricos en vitamina K?

Should I avoid foods that are high in vitamin K?

No, pero es importante ser constante -comer la misma cantidad de alimentos con vitamina K todas las semanas

No, but it is important to stay consistent – eat the same amount of vitamin K foods from week to week.

- El tomar más vitamina K de lo normal puede causar un BAJO INR (mayor riesgo de coagulación)
  Eating more vitamin K than usual may cause LOW INR (greater clotting risk)
- El tomar menos vitamina K de lo normal puede causar un INR ALTO (alto riesgo de sangrado)
  Eating less vitamin K than usual may cause HIGH INR (greater bleeding risk)

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo afectan otros fármacos a la warfarina?

How do other drugs affect warfarin?

A. ¿Puedo tomar medicinas con o sin receta médica con Coumadin® (warfarina)? Página/Page 18
Can I take medications, over the counter and prescriptions with Coumadin®(warfarin)?

B. ¿Puedo tomar vitaminas, suplementos nutricionales y de hierbas medicinales con Coumadin® (warfarina)? Página/Page 19
Can I take vitamins, nutritional and herbal supplements with Coumadin®(warfarin)?

C. ¿Puedo continuar fumando y bebiendo alcohol con Coumadin® (warfarina)? Página/Page 20
Can I continue to smoke and drink alcohol with Coumadin®(warfarin)?

D. ¿Qué pasa si me olvido de tomarla o si tomo la dosis incorrecta? Página/Page 21
What if I miss or take the incorrect dose?

E. ¿Qué medicinas interactúan con Coumadin® (warfarina)? Página/Page 22
What medications interact with Coumadin®(warfarin)?

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Puedo tomar medicinas con o sin receta médica con Coumadin® (warfarina)?

Can I take medications, over the counter and prescriptions with Coumadin®(warfarin) ?

¡SÍ! Puede hacerlo, pero necesita informar a su proveedor médico anti-coagulación de todas las medicinas que está tomando incluyendo las sin receta, suplementos de hierbas medicinales y dietéticos y medicinas. **YES**! You can but you need to tell your anticoagulation provider of all the medication you are taking including the over the counter, herbal and dietary supplements, and medications.

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Puedo tomar vitaminas, suplementos vitamínicos y de hierbas medicinales con Coumadin® (warfarina)?

Can I take vitamins, nutritional and herbal supplements Coumadin®(warfarin)?

¡SÍ! Usted puede tomar suplementos, pero **TIENE** que informarle a su proveedor médico anti-coagulación ya que los efectos pueden alterar los resultados de su INR. Los suplementos que afectan su INR incluyen:

YES! You can take supplements but you **MUST** tell your anticoagulation provider since the effects can alter your INR results. Supplements that affect your INR include:

- ***Ensure®***
- Té verde Green tea
- Gingko
- Hierba de San Juan St. John's Wort
- Ajos Garlic
- Ginseng
- Aceite de pescado Fish Oil
- Ácidos grasos Omega 3 Omega 3 Fatty Acids
- Kava Kava
- Compuesto Dan Shen Danshen
- Vitaminas para la salud de los ojos Vitamins for Eye Health

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Hay muchos suplementos más que interactúan con **Coumadin® (warfarina)** , sin embargo es importante que hable con su proveedor médico anti-coagulación acerca de los que está tomando o de los que está pensando tomar. Puede que tenga que medir sus niveles INR más frecuentemente.

There are many more supplements that interact with **Coumadin®(warfarin)** therefore it is important to talk with your anticoagulation provider about the ones you are taking or thinking about starting. You may also need to have your INR levels drawn more frequently.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Puedo continuar fumando o tomando alcohol mientras estoy tomando Coumadin® (warfarina)?

Can I continue to smoke or drink alcohol while taking Coumadin®(warfarin)?

- El tomar alcohol, fumar productos con tabaco o marihuana médica pueden afectar cómo usted reacciona a la **Coumadin® (warfarina).**

  Drinking alcohol, smoking tobacco products or medical marijuana can affect how you react to **Coumadin®(warfarin).**

- Lo mejor es que evite tomar alcohol y fumar. Si tiene que hacerlo, beba en moderación y fume a un nivel constante.

  The best thing to do is to avoid alcohol and smoking. If you must, drink in moderation and keep the amount of smoking to a consistent level.

- Por favor notifique a su proveedor médico anti-coagulación de cualquier cambio en su patrón de beber o fumar.

  Please notify your anticoagulation provider of any changes in your drinking or smoking.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué pasa si me olvido de tomar una dosis o tomo una dosis incorrecta de Coumadin® (warfarina)?

What if I miss or take the incorrect dose of Coumadin®(warfarin)?

- Si cree que ha tomado demasiada **Coumadin® (warfarina)** por equivocación, o se ha olvidado de tomar una dosis, llame a su proveedor médico anti-coagulación.

  If you think that you have taken too much **Coumadin® (warfarin)** by mistake, or have missed any doses, call your anticoagulation provider.

Haga clic para regresar al Índice principal

Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué medicinas interactúan con Coumadin® (warfarina)?
What medications interact with Coumadin®(warfarin)?

Coumadin®(warfarina) interactúa con muchas otras medicinas:
Coumadin®(warfarin) interacts with many other medications:

- Medicinas con receta médica Prescription medicines
- Medicinas sin receta médica Over-the-counter medicines
- Vitaminas Vitamins
- Suplementos/productos de hierbas medicinales y dietéticos
  Herbal and Diet supplements/products

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Algunas medicinas pueden incrementar su riesgo de sangrado sin incrementar su INR o interactuar con la warfarina. Como, por ejemplo, la aspirina y otros medicamentos anti-inflamatorios no esteroides (NSAID, por sus siglas en inglés: ibuprofeno, naproxeno, etc). Chequee con su proveedor médico anti-coagulación. Medicinas comunes que pueden interactuar con **Coumadin® (warfarina)** incluyen:

Some medications can increase your risk of bleeding without increasing your INR or interacting with warfarin. Some examples are aspirin and other NSAIDs(ibuprofen, naproxen, etc.). Check with your anticoagulation provider. Common medications that may interact with **Coumadin®(warfarin)** include:

Con receta	Sin receta	Vitaminas	Hierbas medicinales
Antibióticos	Alivio del dolor	Vitamina E	Ginseng
Anti inflamatorios	Aspirina	Vitamina K	Ajos (cápsulas)
Medicinas para el corazón	Ibuprofeno		Ginger (cápsulas)
Medicinas para las úlceras y acidez gástrica	Medicamentos para la tos y el resfriado		Gingko Hierba de San Juan

Prescription	Over-the-counter	Vitamins	Herbal Supplements
Antibiotics	Pain relievers	Vitamin E	Ginseng
Anti inflammatories	Aspirin	Vitamin K	Garlic (capsules)
Heart medications	Ibuprofen		Ginger (capsules)
Ulcer & reflux medications	Cough and cold remedies		Ginkgo
			St. John's Wort

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

TAN PRONTO COMO EMPIECE O DEJE DE TOMAR CUALQUIER MEDICINA/SUPLEMENTOS DE HIERBAS MEDICINALES/VITAMÍNICOS. Notifique a su proveedor médico anti-coagulación. Puede que su proveedor de salud le pida que se haga INR con más frecuencia para chequear si hay interacciones con **Coumadin® (warfarina)**.

AS SOON AS YOU START OR STOP ANY MEDICATIONS/HERBAL SUPPLEMENTS/VITAMINS. Notify your anticoagulation provider. The healthcare provider may order more frequent INRs to check for interactions with **Coumadin®(warfarin)** .

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de complicaciones?

How can I reduce my risk of complications?

A. ¿Tengo que limitar mis actividades mientras tomo Coumadin® (warfarina)? Página/Page 24
Do I have to limit my activities while taking Coumadin®(warfarin)?

B. ¿El tomar alcohol afecta mi terapia con Coumadin® (warfarina) ? Página/Page 25
Does drinking alcohol affect therapy Coumadin®(warfarin)?

C. ¿Qué hago si estoy enfermo(a)? What do I do if I am sick? Página/Page 26

D. ¿Qué hago si me embarazo? What do I do if I become pregnant? Página/Page 27

E. ¿Qué necesito hacer si tengo un procedimiento médico/cirugía planeado mientras estoy tomando Coumadin® (warfarina)? What do I need to do if I have a medical procedure/surgery planned while I am taking Coumadin®(warfarin)? Página/Page 28

F. ¿Qué tengo que hacer si me voy de vacaciones y necesito sacarme sangre mientras estoy de viaje y estoy tomando Coumadin® (warfarina)? Página/Page 29
What should I do if I am going on vacation and need to get my blood drawn while out of town while I am taking Coumadin®(warfarin)?

G. Tarjeta para llevar en la cartera Wallet Card Página/Page 30

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos por favor contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Tengo que limitar mis actividades mientras tomo Coumadin® (warfarina)?

Do I have to limit my activities while taking Coumadin®(warfarin)?

- Las actividades físicas que normalmente son seguras como caminar, trotar, nadar y hacer jardinería pueden mantenerse. Physical activities that are usually safe, such as walking, jogging, swimming, and gardening may be continued.

- Debido a que la **Coumadin® (warfarina)** incrementa el riesgo de sangrado, debe evitar actividades que lo pongan en riesgo de sufrir lesiones (como los deportes de contacto). Because **Coumadin®(warfarin)** increases your risk of bleeding, activities that place you at risk of injury (such as contact sports) should be avoided.

- Consulte sus actividades con su médico o el Servicio anti-coagulación para determinar si es seguro continuar tomando warfarina. Discuss your activities with your physician or the Anticoagulation Service to determine if they are safe to continue while taking warfarin.

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Pueden cambios en mis niveles de actividad física afectar mi INR?
Can changes in my activity level affect my INR?

- Sí, cambios en sus niveles de actividad física pueden cambiar la respuesta de su cuerpo a la warfarina. Yes, changes in your level of activity can change your body's response to warfarin.

- Incrementos significativos en ejercicio/actividad física pueden hacer que su INR sea demasiado bajo (poniéndolo en riesgo de formar coágulos). Significant increases in exercise/activity may cause your INR to become too low (putting you at risk for clotting).

Notifique a su proveedor de salud antes de hacer cambios grandes en su nivel de actividad física. **Notify Your Healthcare Provider before you make major changes in your activity level**

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿El consumir bebidas alcohólicas afecta la terapia con Coumadin® (warfarina)?

Does drinking alcohol affect Coumadin®(warfarin) therapy?

¡SÍ! El alcohol puede cambiar la forma en la que su cuerpo metaboliza la warfarina. **Yes**! Alcohol can change the way your body metabolizes warfarin.

¿Por qué debo evitar beber excesivamente mientras estoy tomando Coumadin® (warfarina)?

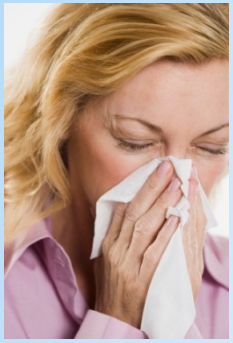
Why should I avoid excessive drinking while on Coumadin®(warfarin)?

El consumir bebidas alcohólicas puede elevar su INR e incrementar muchísimo su riesgo de sangrado. Drinking may raise your INR and greatly increase your risk of bleeding.

Notifique a su proveedor médico anti-coagulación antes de hacer cambios grandes en sus hábitos de consumo de alcohol. Notify Your Anticoagulation Provider before you make major changes in your drinking habits

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016



¿Qué hago si estoy enfermo(a)? What do I do if I am sick?

- Las enfermedades agudas cambiarán la respuesta de su cuerpo a la **Coumadin® (warfarina)** Acute illness will change your body's response to **Coumadin®(warfarin)**
- Algunas enfermedades pueden ***ELEVAR*** dramáticamente su INR (poniéndolo en riesgo de sangrado). Entre ellas se encuentran: Some illnesses can dramatically ***INCREASE*** your INR (putting you at risk for bleeding), including:
  - Episodios de falla cardíaca Episodes of heart failure
  - Enfermedad hepática Liver disease
  - Náusea/vómito Nausea/vomiting
  - Diarrea Diarrhea
  - Fiebre (más de 101° Fahrenheit) Fever (over 101° Fahrenh
  - Gripe Influenza
  - Infección viral/bacterial Viral/bacterial infection

- Las medicinas que tome para tratar su enfermedad puede que también interactúen con warfarina. Medications you take to treat your illness may also interact with warfarin.
- Notifique a su proveedor médico anti-coagulación Notify your anticoagulation provider
  - Si tiene alguna de la enfermedades listadas arriba. If you experience any of the above illnesses.
  - Si empieza a tomar antibióticos u otras medicinas nuevas para tratar su enfermedad. If you begin taking antibiotics or any other new medications to treat your illness.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué hago si me embarazo? What do I do if I become pregnant?

- **Coumadin® (warfarina)** puede causar defectos congénitos. **Coumadin®(warfarin)** can cause birth defects.

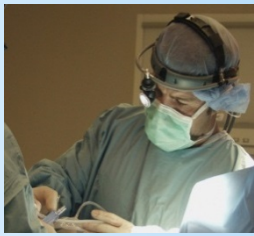
- La mayoría de las personas **NO** deben tomar **Coumadin® (warfarina)** durante el primer trimestre (3 meses) de embarazo. Su médico decidirá si usted puede tomar warfarina durante las etapas más avanzadas del embarazo. Most people should **NOT** take **Coumadin®(warfarin)** during your first trimester(3 months) of pregnancy. It is up to your doctor whether you can take warfarin during the later stages of pregnancy.

- **Si usted cree que se embarazó mientras estaba tomando warfarina, contacte a su médico y a su proveedor médico anti-coagulación inmediatamente. If you think you have become pregnant while taking warfarin contact your physician and your anticoagulation provider immediately.**

Haga clic para regresar al Índice principal
Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué necesito hacer si tengo un procedimiento médico/cirugía planeado mientras estoy tomando Coumadin® (warfarina)? What do I need to do if I have a medical procedure/ surgery planned while I am taking Coumadin®(warfarin)?



* Llame a su proveedor médico anti-coagulación lo más pronto posible para decirle qué procedimiento médico/cirugía tiene programado. Call your anticoagulation provider, as soon as possible, to let them know the medical procedure/surgery you have scheduled.
* También necesitará decirle al proveedor médico anti-coagulación que ha programado el procedimiento médico/cirugía que usted está tomando **Coumadin® (warfarina)**. You also will need to tell the anticoagulation provider who is scheduling the medical procedure/surgery that you are taking **Coumadin®(warfarin)**.
* Puede que el médico u otro proveedor médico anti-coagulación ~~puede querer~~ quiera que usted deje de tomar **Coumadin® (warfarina)** unos días antes de su procedimiento médico/cirugía. The doctor or other anticoagulation provider may want you to stop taking **Coumadin®(warfarin)** a few days before the medical procedure/surgery.
* Pregúntele a su médico cuándo puede empezar a tomar **Coumadin® (warfarina)** de nuevo después de su procedimiento médico/cirugía programado. Ask you doctor when you can restart you **Coumadin®(warfarin)** after your scheduled medical procedure/surgery.

Notifique a su proveedor médico anti-coagulación tan pronto como se programe su procedimiento médico/cirugía. Notify Your Anticoagulation Provider as soon as your medical procedure/surgery is scheduled.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Qué tengo que hacer si me voy a ir de vacaciones y necesito sacarme sangre mientras estoy de viaje cuando estoy tomando Coumadin® (warfarina)? What should I do if I am going on vacation and need to get my blood drawn while I am out of town while taking Coumadin®(warfarin)?

- Si usted sabe que se va a ir de vacaciones contacte a su proveedor médico anti-coagulación y hágale saber que se va a ir de viaje y por cuánto tiempo. If you know you will be on vacation, contact your anticoagulation provider and let them know you will be gone and for how long.

- Puede que tenga que chequear su INR antes de irse de viaje.
  You might need to have your INR checked prior to you leaving.

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

- Si usted tuviera que chequear su INR cuando esté de viaje, su proveedor médico anti-coagulación podría ayudarle a encontrar un laboratorio para que le saquen la sangre. Por lo tanto es recomendable contactar a su proveedor médico anti-coagulación para discutir estos detalles. If you are going to need to have your INR checked while you are away, your anticoagulation provider might need to assist you in locating a laboratory so you can have your blood drawn. So, it is advisable to contact your anticoagulation provider to discuss those details.

- Asegúrese de que tiene suficiente **Coumadin® (warfarina)** con usted, sino tendría que pedir que le rellenen la receta. You should make sure that you have enough **Coumadin®(warfarin)** with you otherwise you might need to ask for a refill.

Notifique a su proveedor médico anti-coagulación tan pronto sepa cuando va a tomar sus próximas vacaciones. Notify Your Anticoagulation Provider as soon as your upcoming vacation plans.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Mantenga esta tarjeta en su cartera o bolso. Keep this card in your wallet or purse.

Estoy tomando la medicina Warfarina/Coumadin®, que es un adelgazador de la sangre.

I am taking the prescription medication Warfarin/Coumadin®, which is a blood thinner.

Nombre Name:_____Fecha de nacimiento Birthdate:_____

Tipo de sangre Blood type:_____ INR META GOAL INR:_____

Fecha de inicioWarfarina/Coumadin® Start date of Warfarin/Coumadin®:_____

En caso de emergencia, notifique a: In an emergency, please notify:

Nombre Name:_____ Relación Relationship: _____Número de teléfono Phone:_____

Doctor Doctor:_____ Número de teléfono Phone :_____

Informe inmediatamente a todas las personas que me atienden.

Please immediately inform anyone that is providing medical care to me.

Medicina Medication	¿Por qué toma usted esta medicina? Why do you take this?	Dosis Dose	¿Con qué frecuencia la toma? How often do you take it?	¿Cuándo la toma? When do you take it?	¿Cuándo empezó a tomarla? When did you start ?
Warfarina/Coumadin® Warfarin/Coumadin®					

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Recursos para pacientes Patient Resources

A. Cómo estar seguro mientras toma Coumadin® (warfarina) Página/Page 32
Staying safe while on Coumadin®(warfarin)

B. ¿Necesito llevar un brazalete médico? Do I need to wear a medical bracelet? Página/Page 33

C. ¿Cuándo necesito notificar al Servicio Anti-coagulación? Página/Page 34
When do I Notify the Anticoagulation Service ?

D. ¿Cuándo llamo al 911 o voy a la sala de emergencia mientras estoy tomando un anti-coagulante? When do I Call 911 or go to the ER when taking an anticoagulant? Página/Page 35

E. Guía de Referencia Rápida para Pacientes Quick Reference Guide for Patients Página/Page 36

F. Una guía para pacientes sobre el color, potencia y tamaño de la píldora Página/Page 37
A patient's guide to pill color, strength and size

G. Consejos para recordar tomar Coumadin® (warfarina) Página/Page 38
Tips to remember to take Coumadin®(warfarin)

H. Tecnología inteligente para recordarle tomar Coumadin® (warfarina) Página/Page 39
Smart Technology to remind you to take Coumadin®(warfarin)

I. Recursos en línea para pacientes On-Line Resources for Patients Página/Page 40

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿Cómo estar seguro mientras toma Coumadin® (warfarina)?

Staying safe while on Coumadin®(warfarin)?

* Tenga mucho cuidado usando cuchillos y tijeras. Be very careful using knives and scissors.
* Use una máquina de afeitar eléctrica. Use an electric razor.
* Use un cepillo de dientes suave. Use a soft toothbrush.
* Use hilo dental encerado. Use waxed dental floss.
* No use mondadientes. Do not use toothpicks.
* Use zapatos o pantuflas antideslizantes en casa. Wear shoes or non-skid slippers in the house.

* Tenga cuidado cuando se corte las uñas de los pies. Be careful when you trim your toenails.
* No se corte usted mismo los callos y callosidades. Do not trim corns or calluses yourself.
* Siempre use zapatos. Always wear shoes.
* Use guantes cuando use herramientas afiladas. Wear gloves when using sharp tools.
* Evite actividades y deportes durante los cuales se pueda lesionar fácilmente. Avoid activities and sports that can easily hurt you.
* Use guantes de jardinería cuando trabaje en el jardín. Wear gardening gloves when doing yard work.

Haga clic para regresar al Índice principal

Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

¿Necesito llevar un brazalete médico?
Do I need to wear a medical bracelet?

- Los pacientes pueden llevar identificaciones médicas para ayudar a identificar~~en~~ su diagnóstico. Medical IDs can be worn by patients to help identify your diagnosis.

- A continuación se incluyen algunos sitios web que puede consultar Below are some website you can refer to
  - http://www.americanmedical-id.com
  - http://www.alert-1.com
  - http://www.identifyyourself.com

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencia Call 911 or go to the ER

Si tiene alguno de los siguientes síntomas: If you have any of the following symptoms:

- **Sangre en las heces u orina** Blood in stool or urine
- **Tose o vomita sangre** Coughing or vomiting blood
- **Sangrado incontrolable o tiene moretones extensos** Uncontrolled bleeding or extensive bruising
- **Sufrió una caída grave o se golpeó en la cabeza** Serious fall, or hit on the head
- **Mareo repentino, cambios en la visión o dolor de cabeza grave** Sudden dizziness, changes in vision, or severe headache
- **Adormecimiento o debilidad en una extremidad** Numbness or weakness in a limb
- **Balbuceo o dificultad para hablar** Slurred speech or difficulty speaking
- **Dolor de pecho o falta de aliento** Chest pain or shortness of breath
- **Enrojecimiento, hinchazón, calentura o dolor en una extremidad** Redness, swelling, warmth, or pain in a limb.
- **Otros síntomas graves o cambios en su salud** Other serious symptoms or changes in health

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Notifique a su Servicio anti-coagulación

Notify Your Anticoagulation Service

de cambios que puedan **elevar o bajar su INR** y lo pongan en **riesgo de eventos adversos**: of changes that can **raise or lower your INR** and put you at **risk for adverse events**:

- Cambios en medicinas (incluyendo medicinas sin receta y vitaminas) Medication changes (including over-the-counter and vitamins)
- Dosis olvidadas de warfarina Missed dose(s) of warfarin
- Cambios en la dieta (especialmente alimentos con vitamina K como vegetales de hojas verdes) Changes in diet (especially Vitamin K foods such as green leafy vegetables)
- Sangrado mayor y menor Major or minor bleeding
- Enfermedad (vómito, diarrea, fiebre) Illness (vomiting, diarrhea, fever)
- Cambios en el nivel de ejercicio/actividad física Changes in exercise/activity level
- Consumo excesivo de alcohol Heavy alcohol use
- Procedimientos médicos o cirugías ya planeadas Planned procedures or surgeries
- Cambio en el laboratorio usado para su INR Change in laboratory used for INRs
- Necesidad de rellenar su receta de warfarina Need for warfarin refills

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

PROVEEDOR MÉDICO ANTI-COAGULACIÓN _____

ANTICOAGULATION PROVIDER

NÚMERO DE TELÉFONO: _____

PHONE NUMBER

RECORDATORIO: Llame al 911 para cualquier emergencia

REMINDER : Call 911 for any emergencies

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA PARA PACIENTES

QUICK REFERENCE GUIDE FOR PATIENTS

¿QUÉ AFECTA AL INR (Coeficiente internacional normalizado)? *WHAT AFFECTS INR (International Normalized Ratio)?*

Un INR ALTO (Sangre demasiado delgada) puede deberse a: **HIGH INR(Blood too thin) may be due to:**

- Nuevas medicinas como antibióticos o esteroides New Medications such as antibiotics or steroids
- Una disminución en el consumo de alimentos con vitamina K (vegetales de hojas verdes) de 2-3 porciones por semana
  Decrease in Vitamin K foods(green leafy vegetables by 2-3 servings per week)
- Inapetencia por más de 24 horas Poor appetite for more than 24 hours
- Enfermedad (vómito o diarrea) por más de 24 horas
  Illness (vomiting or diarrhea) for more than 24 hours
- Incremento en el uso de alcohol (2 o más bebidas por encima de lo usual en un periodo de 24 horas) Increase in alcohol use(2 or more drinks above usual within 24 hour period)

Un INR BAJO (sangre muy gruesa) puede deberse a: **LOW INR (blood too thick) may be due to:**

- El olvidarse de tomar una dosis de Coumadin®(warfarina)
  Any missed doses of Coumadin®(warfarin)
- Dejar de tomar medicinas tales como antibióticos o esteroides
  Stopped medications such as antibiotics or steroids
- Un aumento en el consumo de alimentos con vitamina K (vegetales de hojas verdes) de 2-3 porciones Increase in Vitamin K foods (green leafy vegetables) by 2-3 servings
- Añadir suplementos dietéticos(**por ejemplo BOOST® Nutritional Drinks, Slim fast®, CARNATION® BREAKFAST ESSENTIALS™, Ensure®)** Adding diet supplements(**for example BOOST® Nutritional Drinks, Slim fast®** , ***CARNATION® BREAKFAST* ESSENTIALS™, *Ensure®***)
- Incrementos significativos en ejercicio/actividad física Significant increase in exercise/activity

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Una guía para pacientes sobre el color, potencia y tamaño de la pastilla A patient's guide to pill color, strength and size

COUMADIN® (warfarin sodio)

Las pastillas no reflejan el tamaño real.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Consejos para recordar tomar Coumadin® (warfarina)

Tips to remember to take Coumadin®(warfarin)

1. Ponga la alarma de su reloj, reloj despertador, teléfono o computadora para acordarse de:
   Set your alarm on your watch, clock, phone or computer to remind you:
   - ❑ Tomar **Coumadin® (warfarina)** y todas sus medicinas
     To take your **Coumadin®(warfarin)** and all your medications
   - ❑ Sacarse sangre To get your blood drawn

2. Ponga sus pastillas en pastilleros. Separe los pastilleros por colores para identificar las medicinas de la mañana, del almuerzo y de la noche. Put your pills in pill boxes. Separate the boxes into colors to identify them to take by morning, lunch, and evening medications
3. Tome sus medicinas cuando se lave los dientes por la mañana y por la noche. Take your medications when brushing your teeth in the morning and evening.
4. Tome sus medicinas con el café de la mañana o con las vitaminas. Take your medications with morning coffee or vitamins.
5. Tome sus medicinas durante su programa de TV favorito de la mañana y de la noche. Take your medications during a favorite morning and evening TV show.
6. Pida a alguien que sea testigo de que usted toma sus pastillas o que le administre las medicinas. Involve others to witness you taking the pills or to administer the medications.
7. Ponga notas u otros recordatorios en lugares prominentes como en la mesilla de noche o el espejo del baño. Place notes or other reminders in prominent places, such as on the bedside table or bathroom mirror.
8. Use un reloj con alarma que suene cuando sea la hora de tomar las pastillas.
   Wear an alarm watch that rings when it is time to take the pills.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Tecnología Inteligente para recordarle tomar Coumadin® (warfarin)

Smart Technology to remind you to take Coumadin®(warfarin)

1. Establezca un sistema recordatorio basado en la web Set up a Web Based System reminder

2. Establezca un app médico en línea o recordatorio para pastillas en su smartphone, tableta, iPod, iPad o computador para recordarle: Setup an online medical app or pill reminder on your smartphone, tablet, iPod, iPad or computer to remind you:
   - ❑ Tomar sus medicinas To take your medications
   - ❑ Sacarse sangre To get your blood drawn
   - ❑ Sus citas médicas To remind you of your doctor's appointments

3. Dispensadores «Inteligentes» de Medicinas. Son tapas de botellas de pastillas de alta tecnología que se pueden programar para que destelleen o suenen cuando sea la hora de que el paciente tome su medicina. "Smart" Medication Dispensers. These are high tech pill bottle covers that can be programmed to flash or sound an alarm when its time for the patient to take the medications.

4. Establezca un sistema de recordatorio de voz que le mande recordatorios vía voz, texto y correo electrónico. Set up voice reminder systems which sends reminders via voice, text and email.

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Recursos EN LÍNEA para pacientes ON-LINE Resources for patients

Obtenga información sobre COUMADIN y lea Información importante sobre su seguridad Learn about COUMADIN and read Important Safety Information	http://packageinserts.bms.com
Obtenga información sobre COUMADIN Learn about Coumadin	http://www.coumadin.com
Asociación americana del corazón (AHA, por sus siglas en inglés) American Heart Association (AHA)	http://www.heart.org
Guía para pacientes que toman Warfarina de la Asociación americana del corazón (AHA, por sus siglas en inglés) American Heart Association(AHA) Patients Guide to taking Warfarin.	http://www.heart.org/HEARTORG
Foro americano de venas (AVF, por sus siglas en inglés) American Venous Forum(AVF)	http://www.veinforum.org
Fundación americana del síndrome de anticuerpos antifosfolipídicos (APS Fundation of America) APS Foundation of America (Anti phospholipid Antibody Syndrome)	http://www.apsfa.org/

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Sociedad americana de hematología (ASH, por sus siglas en inglés) American Society of Hematology (ASH)	**http://www.hematology.org/Patients**
U.S. Med line Plus, Información sobre condiciones de salud. Más información en la Biblioteca nacional de medicina de los Estados Unidos y los Institutos nacionales de salud. U.S. Med line Plus , Information on health conditions, and more from the US National Library of Medicine and the National Institutes of Health.	http://www.nlm.nih.gov/medlineplus
Alianza nacional para la trombosis y trombofilia (NATT, por sus siglas in inglés) The National Alliance for Thrombosis and Thrombophilia (NATT)	http://www.stoptheclot.org
Fundación para las enfermedades vasculares Vascular Disease Foundation	http://www.vasculardisease.org
Información para el paciente de la Agencia para la investigación y calidad de la atención de la salud (AHRQ, por sus siglas en inglés) AHRQ (Agency for Healthcare Research and Quality) Patient Education	http://www.ahrq.gov/patients http://www.healthcare411.ahrq.gov/video
Proyecto de sensibilización sobre la trombofilia Thrombophilia Awareness Project	http://www.fvleiden.org
Fundación para las enfermedades vasculares Vascular Disease Foundation	http://www.vascularweb.org

Haga clic para regresar al Índice principal

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

*En representación de la **Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan (consorcio MAQI², por sus siglas en inglés),** queremos agradecerles a las siguientes personas su continua dedicación en la preparación y desarrollo del manual anti-coagulación para pacientes. Blue Cross Blue Shield de Michigan y el Blue Care Network proporcionaron la financiación. On behalf of the **MAQI² (Michigan Anti-coagulation Quality Improvement Initiative)** consortium, we would like to thank the following individuals for their continuous dedication in preparing and developing the anticoagulation toolkit for patients. Funding is being provided by Blue Cross Blue Shield of Michigan and Blue Care Network.*

Hospital Henry Ford	Detroit, Michigan	Stacy Ellsworth, RN, MSN, CCRN Helen Gikas, RN, BSN, CCRN Noelle Ryan, PharmD
Hospital Huron Valley	Commere, Michigan	Jay Kozlowski, MD, FACC Renee Kozlowski, RN Stephanie Watts, RN
West Michigan Heart	Grand Rapids, Michigan	Mary JoDeYoung, RN
William Beaumont Hospital	Royal Oak, Michigan	Steve Almany, MD Nannette Gearhart, RN, MSN Denise Pluhatsch, RN, BSN
Sistemas de salud de la Universidad de Michigan University of Michigan Health Systems	Ann Arbor, Michigan	Constantina Alexandris-Souphis, RN, BSN, BS Geoff Barnes, MD Josh Dean, estudiante de pregrado de la U de M ‘14 Steve Erickson, PharmD James Froehlich, MD, MPH Annie Jones, BS, Escuela de medicina de MSU‘18 Brian Haymart, RN, MSN Janice Norville, RN, MSN,MSBA Steven Heidt, estudiante de pregrado de la U de M ‘14 Brian Kurtz, PharmD Elizabeth Jackson, MD, MPH Eric Puroll, BS Elizabeth Renner, PharmD Eva Kline-Rogers, RN, NP, AACC Comité de cuidado centrado en los pacientes y en la familia del sistema de salud de la Universidad de Michigan UH-Patient & Family Centered Care Committee

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan.
Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016

Blue Cross Blue Shield Blue Care Network of Michigan
Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

AVISO LEGAL: ***DISCLAIMER:***

«Este manual es solamente para fines informativos y por sí solo no se considera una recomendación médica. El manual no reemplaza las opiniones médicas cuidadosamente consideradas del personal médico calificado. En este manual puede haber información que no es aplicable o que puede ser inapropiada para la situación médica que nos ocupa» ***"This toolkit is for informational purposes only and does not, itself, constitute medical advice. The toolkit is not a replacement for careful medical judgments by qualified medical personnel. There may be information in the toolkit that does not apply to or may be inappropriate for the medical situation at hand."***

Translated by UMHS Interpreter Services, June 2016

Haga clic para regresar al Índice principal Click to Return to Main Table of Contents

Derechos de autor 2014, Iniciativa para la mejora de la calidad anti-coagulación de Michigan. Para preguntas o permisos contacte info@maqi2.org. Última revisión: 28 de febrero de 2016