Health Facts for You

Warfarina (Coumadin®, Jantoven®)

UWHealth

HE-579725-20

Índice	
Hoja de Dosificación de Warfarina para Pacientes	2
Plan de Mi Warfarina	3
Dosificación	3-4
INR	4
Efectos Secundarios	4
Medicamentos	4-5
Estilo de vida	5-6
Dieta	6-7
Contenido de Vitamina K en Alimentos	8
Aspectos Claves de la Administración de Warfarina	9
Coágulos de Sangre o Accidentes Cerebrovasculares	9
Emergencias	9
Recursos	10
Prueba sobre Warfarina	10-11
Tarjeta de Bolsillo sobre Emergencias y Warfarina	12

Hoja de Dosificación de Warfarina para Pacientes

La razón por la que usa warfarina es_____
Rango Esperado de INR: _____
Fecha de inicio: _____ Fecha de término: _____Dosis de la tableta: _____ mg
Nombre y ubicación del responsable del manejo de la warfarina: _____
Número telefónico: _____

Anote el valor de INR correspondiente a cada fecha en que se hicieron pruebas de laboratorio. Añada las dosis en miligramos (mg) de cada día de la semana. Realice cualquier cambio necesario en la hoja. Por ejemplo:								
Extracción de Pruebas de laboratorio	INR	Dom	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sáb
1/1	2,0	5 mg	3 mg	5 mg	3 mg	5 mg	3 mg	5 mg

La Warfarina sódica (Coumadin®, Jantoven®) es un medicamento que ayuda a detener la formación de coágulos sanguíneos. También puede impedir que crezca un coágulo que se está formando.

Plan de Mi Warfarina

¿Por qué necesito warfarina?
Puede necesitar warfarina:

- Si sufre un accidente cerebrovascular (stroke).
- Tiene fibrilación auricular.
- Tiene insuficiencia cardíaca.
- Le remplazaron una válvula cardíaca.
- Para tratar o prevenir la trombosis venosa profunda (TVD)
- Para tratar o prevenir el embolismo pulmonar (EP).

Consejos sobre Warfarina

- Tome la warfarina exactamente como se la recetaron.
- Nunca duplique una dosis si se olvidó de tomarla.
- Informe a todos los miembros de su equipo de atención que toma warfarina.
- Conozca los signos y síntomas de un sangrado e infórmelos de inmediato.
- Conozca los signos y síntomas de un coágulo sanguíneo y de un accidente cerebrovascular para poder buscar atención médica de inmediato si los presenta.
- Asista a todas las citas de control de su INR o llame para reprogramarlas.

Responsable del Manejo de su Warfarina
El responsable del manejo de su warfarina es la persona que determina la dosis de ella. Con el objetivo de determinar la dosis de warfarina adecuada para usted, le harán preguntas sobre sus otros medicamentos, y sobre los hábitos que forman parte de su estilo de vida y que puedan afectar su INR. Se usarán sus respuestas y su nivel de INR para indicarle qué dosis de warfarina debe tomar y cuándo debe volver a realizar la prueba de INR.

Informe al responsable del manejo de su warfarina si presenta:

- Cambios en su dieta.
- Cambios en sus medicamentos.
- Se ha saltado algunas dosis o ha tomado alguna dosis de más.
- Sangrado o aparición de moretones inusuales.
- Procedimientos o viajes futuros.

Dosificación

¿Qué dosis debo tomar?
No existe una dosis estándar. Cada persona necesita una cantidad de medicamento diferente. La dosis cambia según el resultado de una prueba de laboratorio llamada INR. Esta es una prueba que mide el tiempo que su sangre demora en formar un coágulo. Es posible que la dosis que aparece en el envase de este medicamento no sea la correcta, si ha habido un cambio en la dosis. Llame a su clínica si no sabe cuál es su dosis adecuada.

¿Cómo puedo saber qué dosis estoy tomando?
Tanto en la warfarina genérica como en la de marca (Coumadin®, Jantoven®) se usa la misma variedad de colores, pero las tabletas pueden ser de formas y tamaños diferentes.

Dosis	Color
1 mg	Rosa
2 mg	Morado
2,5 mg	Verde claro
3 mg	Café (marrón)
4 mg	Azul
5 mg	Color durazno
6 mg	Verde oscuro
7,5 mg	Amarilla
10 mg	Blanco

Cuándo Tomar Warfarina

Tome la warfarina una vez al día. Tome su dosis exactamente como se le recetó y a la misma hora todos los días. A la mayoría de las personas se les indica tomar su warfarina por la noche.

Cuando se le Olvide una Dosis

Puede tomar una dosis que olvidó, solo si la recuerda dentro de las 12 horas siguientes. **No tome** la dosis que olvidó si han pasado más de 12 horas. Solo tome la dosis programada para ese día y llame a su clínica. Informe a la persona responsable del manejo de su warfarina. Nunca debe duplicar una dosis para compensar la dosis que olvidó. Nunca cambie su dosis a menos que la persona responsable del manejo de su warfarina se lo indique.

INR

Rango Esperado de INR

El rango esperado de su INR depende de la razón por la cual debe tomar warfarina. El rango esperado de INR para la mayoría de las personas es de 2 a 3 o de 2.5 a 3.5. Su doctor le informará cuál es su rango de INR.

Control de su INR

Al comienzo, se deberá hacer pruebas 2 a 3 veces por semana. Podrá hacerse estas pruebas con menos frecuencia (aproximadamente una vez al mes) cuando su INR y sus dosis se mantengan más constantes. El responsable del manejo de su warfarina le indicará con qué frecuencia se deberá hacer la prueba.

Efectos Secundarios

El efecto secundario más común es el sangrado. Puede haber sangrados menores incluso si su INR está dentro del rango esperado.

Sangrado Leve

Consulte al responsable del manejo de su warfarina si le preocupa el riesgo de sangrado. Signos comunes de sangrado leve incluyen:

- Sangrado de las encías mientras se cepilla los dientes.
- Presencia de más moretones de lo normal.
- Presencia de vasos sanguíneos rotos en el ojo que no causan dolor ni cambios en la vista.
- Sangrado de narices ocasional.
- Sangrado menstrual prolongado (más abundante de lo normal).
- Sangrado prolongado después de cortes pequeños.

Sangrado Abundante

Signos de sangrado abundante incluyen:

- Cualquier sangrado que dure más de 10 minutos y que no logre detener.
- Toser con sangre.
- Vomitar sangre (se pueden ver como el desecho del café).
- Sangrado frecuente o inusual de narices o encías.
- Presencia de moretones sin causa conocida.
- Orina roja o café oscura.
- Heces fecales rojas, negras o alquitranadas.
- Dolor de cabeza intenso.
- Dolor abdominal intenso.

Medicamentos

Interacciones

Existen medicamentos, productos de hierbas y suplementos que pueden afectar cómo funciona su warfarina. **Debe** informar al responsable del manejo de su warfarina siempre que comience o deje de tomar un nuevo medicamento, hierba o vitamina. Hemos hecho una lista con algunos

productos que pueden causar problemas si se toman junto con warfarina. Esta **no** es una lista completa.

Productos que Aumentan la INR

- Amiodarona (Pacerone®)
- Alcohol (ingestión aguda)
- **Ciprofloxacina (Cipro®)**
- **Fluconazol (Diflucan®)**
- Matricaria (Feverfew)
- Fenogreco
- Ginko
- **Metronidazol (Flagyl®)**
- Moxifloxacin (Avelox®)
- **TMP/Sulfa (Bactrim®)**
- Voriconazol (Vfend®)

Productos que Disminuyen la INR

- Carbamazepina (Tegretol®)
- Colestiramina (Questran®)
- Coenzima Q10
- Dicloxacilina (Dynapen®)
- Ginseng
- Té verde
- Multivitaminas
- Nafcilina (Nafcil®)
- Algunas bebidas nutricionales
- Fenitoína (Dilantin®)
- Rifampicina (Rifadin®)
- Hierba de San Juan (St. John's Wort)
- Alimentación por tubo gástrico

Productos que Aumenta el Riesgo de Sangrado

- Aspirina
- Celecoxib (Celebrex®)
- Clopidogrel (Plavix)
- Equinácea
- Aceite de pescado (ácidos grasos omega 3)
- Ibuprofeno (Motrin®)
- Indometacina (Indocin®)
- Naproxen (Aleve®)
- Prasugrel (Effient®)
- Prednisona (Deltasone®)
- Ticagrelor (Brillinta®)
- Vitamina E

Prevención de Interacciones

Debe informar a sus doctores y farmacéuticos que está tomando warfarina para ayudar a prevenir interacciones. También le recomendamos que intente pedir todos sus medicamentos en una misma farmacia. Su farmacéutico le ayudará a detectar posibles interacciones.

Estilo de vida

Ejercicios/Deportes

Su INR se puede ver afectada por un cambio en su nivel de actividad. Informe al responsable del manejo de su warfarina si aumenta o disminuye su nivel de actividad. Evite actividades que lo puedan poner en riesgo de sufrir lesiones como, por ejemplo, los deportes de contacto. No participe en deportes de contacto sin hablar primero con su doctor. Puede realizar actividades físicas de bajo riesgo como caminar, trotar o nadar.

Viajes

Si piensa viajar, informe al responsable del manejo de su warfarina antes de su viaje. Es posible que deba hacer planes para medir su INR. Lleve sus medicamentos consigo en todo momento. El equipaje puede perderse, y los medicamentos que se dejan en los automóviles pueden dañarse con el calor o el frío extremos.

Enfermedad

Su respuesta a la warfarina puede cambiar con las enfermedades. Informe a su doctor o su clínica si comenzó a tomar antibióticos o si presenta cualquiera de los síntomas siguientes:

- Náusea o vómito durante 2 días seguidos o más.

- Diarrea durante 2 días seguidos o más.
- Síntomas fuertes de gripe.
- Si ha dejado de comer o si su consumo de alimentos ha cambiado debido a la enfermedad.

Alcohol
No consuma más de 1 bebida alcohólica al día, ni más de 1 o 2 bebidas en ocasiones especiales. Beber más de lo anterior puede aumentar considerablemente su riesgo de sangrado. Converse sobre su consumo de alcohol con el responsable del manejo de su warfarina.

Procedimientos Quirúrgicos, Dentales y Otros
Es posible que deba dejar de tomar warfarina antes de ciertos procedimientos. Si su proveedor de atención médica desea que deje de tomar warfarina, pídale que llame a la clínica que maneja su tratamiento antes del procedimiento. Informe al responsable del manejo de su warfarina si le indicaron que deje de tomarla. Es posible que le pidan que use un tipo de medicamento diferente alrededor de su procedimiento.

Algunos procedimientos presentan un bajo riesgo de sangrado, lo que podría permitir que continúe tomando su warfarina. Estos pueden incluir:
- Cirugías de cataratas
- Procedimientos dentales simples
- Cirugías menores de la piel

Antes de que su proveedor decida suspender o interrumpir la warfarina, debe considerar lo siguiente:
- Por qué toma warfarina.
- Su riesgo de desarrollar un coágulo o presentar un accidente cerebrovascular.
- El riesgo de sangrado y formación de coágulos del procedimiento.
- Cuánto tiempo debe estar sin tomar warfarina.

Si comenzó a usar un medicamento inyectable para prevenir la formación de coágulos de sangre, comúnmente conocido como "medicamento puente", continúe usándolo hasta que el responsable del manejo de su warfarina le indique suspenderlo. Es posible que deba usar ambos medicamentos hasta que su INR regrese a su rango ideal.

Embarazo
Informe a su doctor si está embarazada o cree que podría estarlo. **La warfarina podría dañar al bebé por nacer**. Debe usar un método anticonceptivo. Si quedar embarazada, su doctor hablará con usted sobre otras opciones de tratamiento.

Información de Alerta Médica
Le convendría usar un brazalete, un collar de alerta médica o una tarjeta de identificación en caso de una emergencia o accidente. Estos alertan al equipo de atención médica de que usted toma warfarina. Consulte con su farmacéutico o doctor local sobre cómo obtener estos artículos.

Dieta
Algunos alimentos y otros factores pueden alterar la forma en que funciona la warfarina. Estos incluyen:
- Alimentos con vitamina K
- Algunas bebidas nutricionales, la alimentación por tubo gástrico o la leche materna (solo para bebés).
- Cambios en la cantidad de alimento que consume.

Vitamina K
Hay muchos alimentos que contienen vitamina K como las verduras de hojas verdes. Grandes cantidades de alimentos con vitamina K pueden afectar los efectos de la

warfarina. Usted **puede** continuar consumiendo la misma cantidad de alimentos con vitamina K, si éstos forman parte regular de su dieta. Tenga en cuenta cuántas porciones y con qué frecuencia consume alimentos ricos en vitamina K.

Alimentos Ricos en Vitamina K
El tamaño de la porción es 1/2 (media) taza cocidos o 1 taza crudos.

- Col rizada
- Espinacas
- Col
- Té verde
- Acelga
- Coles de Bruselas
- Hojas de nabo y de mostaza
- Repollo
- Brócoli
- Berro
- Endivias
- Lechuga romana
- Lechuga de hoja verde
- Frijol de Soja/edamame

Existen otros alimentos que pueden contener cantidades más pequeñas de vitamina K.

Bebidas Nutricionales, Batidos para Sustituir Comidas y Batidos para Bajar de Peso.
Los sustitutos de comidas, los productos para perder peso y las bebidas o batidos nutricionales pueden contener cantidades elevadas de vitamina K por porción. Informe al responsable del manejo de su warfarina si comienza a usar alguno de estos productos. Las bebidas mencionadas a continuación contienen vitamina K. Esta **no** es la lista completa.

- Boost®
- Carnation Breakfast Essentials®
- Ensure®
- Glucerna®
- Slim Fast®

Informe al responsable del manejo de su warfarina si cambia su ingesta de alimentos debido a una enfermedad o si planea modificar su dieta, ya sea a corto o a largo plazo. Es posible que vigilen su INR más de cerca.

Contenido de Vitamina K en Alimentos

M = Moderado H = Alto

Alimentos	Porciones Tamaño	Contenido de Vitamina K (en microgramos)
Grasas y Aderezos		
Margarina	1 cucharada	M (10)
Mayonesa	1 cucharada	M (5)
Aceites de soja, canola y para ensaladas	1 cucharada	M (20)
Aceite de oliva	1 cucharada	M (10)
Frutas		
Arándanos	1 taza	M (25)
Uvas	1 taza	M (20)
Verduras		
Espárragos	5 tallos	M (40)
Aguacate	1 pequeño	M (30)
Brócoli	1 taza	H (220)
Coles de Bruselas	5 coles	H (200)
Repollo	1 taza	M (40)
Repollo rojo	1 taza	M (30)
Col	1 taza	H (840)
Endivia (cruda)	1 taza	H (115)
Ejotes (habichuelas verdes)	1 taza	M (15)
Cebollines (crudos)	1 taza	H (200)
Hoja de col rizada	1 taza	H (550)
Lechuga: tipo Bibb, de hoja roja, romana (cruda)	1 taza	H (65)
Lechuga "iceberg" (cruda)	2 tazas	M (30)
Hojas de mostaza (crudas)	1 taza	H (280)
Perejil	1/4 taza	H (245)
Arvejas (chicharos) verdes (cocidos)	2/3 taza	M (40)
Soja	1 taza	H (90)
Acelga	1 taza	H (300)
Hojas de espinacas (crudas)	1cup	H (145)
Espinacas (cocidas)	1 taza	H (900)
Hojas de nabo (crudas)	1 taza	H (140)
Berros (crudos)	1 taza	H (85)
Condimentos		
Pepinillos encurtidos y con eneldo (Dill en inglés)	1 taza	M (25)
Otro		
Anacardos	1 taza	M (45)

Aspectos Claves de la Administración de Warfarina

La warfarina es un medicamento peligroso que debe manipularse con precaución:

- Cualquier persona que pueda quedar embarazada no debe manipular este medicamento sin usar la protección adecuada.
- Los cuidadores deben usar guantes de goma, mascarilla y protección ocular al triturar las pastillas de warfarina para evitar la exposición al medicamento.
- Si tritura la warfarina para administrarla a través de un tubo de alimentación, asegúrese de hacerlo siempre de la misma manera: ya sea con la alimentación o sin ella.
- Si el paciente recibe alimentación por tubo gástrico continua, se recomienda suspender la administración de la alimentación 1 hora antes y 1 hora después de la administración de warfarina.

Coágulos de Sangre o Accidentes Cerebrovasculares

La warfarina se usa comúnmente para detener la formación o tratar los coágulos sanguíneos o para prevenir los accidentes cerebrovasculares. Debe continuar pendiente de los signos y síntomas de accidentes cerebrovasculares y coágulos de sangre.

Trombosis Venosa Profunda (TVP)
La trombosis venosa profunda (TPV) es un coágulo de sangre que se forma en una pierna o un brazo. Los síntomas incluyen:

- Dolor o sensibilidad en una extremidad.
- Hinchazón o enrojecimiento en una extremidad.
- Piel caliente al tacto.

Embolia Pulmonar (EP)
La embolia pulmonar es un coágulo de sangre en los pulmones. Los síntomas incluyen:

- Dolor en el pecho.
- Sensación de falta de aire.
- Tos (con o sin sangre).
- Respiración rápida.
- Frecuencia cardíaca rápida.
- Fiebre baja o sudoración leve.

Accidente Cerebrovascular
Los síntomas de un accidente cerebrovascular incluyen la aparición repentina de:

- Un dolor de cabeza (descrito como el peor dolor de cabeza que ha tenido).
- Cambios en la visión.
- Sensación de debilidad en un lado de su cuerpo.
- Problemas para articular palabras o dificultad para hablar.
- Confusión.

Síntomas de Coágulos de Sangre o Accidente Cerebrovascular
Si presenta síntomas de un coágulo sanguíneo o de un accidente cerebrovascular, esto constituye una emergencia médica. **Llame al 911 de inmediato.**

Emergencias

Diríjase de inmediato a la sala de emergencia más cercana si:

- Se cae y se golpea la cabeza.
- Su INR es superior a 9.9.
- Presenta signos de sangrado abundante.
- Signos de un coágulos de sangre o un accidente cerebrovascular.
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar.

Recursos

Obtenga más información a través de estos recursos en la red:

Servicios de Anticoagulación de UW Health
http://www.uwhealth.org/anticoagulation

National Blood Clot Alliance (Alianza Nacional Contra los Coágulos Sanguíneos)
http://www.stoptheclot.org

North American Thrombosis Forum (Foro Norte Americano de Trombosis)
https://thrombosis.org/patients

American Heart Association – Atrial Fibrillation (Asociación Americana de Cardiología.-.Fibrilación Auricular)
https://supportnetwork.heart.org/s/myafibmain

American Heart Association – Heart Valves (Asociación Americana de Cardiología - .Válvulas Cardíacas
https://www.heart.org/en/health-topics/heart-valve-problems-and-disease.

Prueba sobre Warfarina

Seleccione la mejor respuesta para cada pregunta.

1. ¿Cuál es el nombre de la prueba de sangre usada para controlar los niveles de warfarina?
    a. INR
    b. Recuento de plaquetas
    c. Recuento de glóbulos rojos

2. ¿Con qué frecuencia necesita una prueba de sangre?
    a. Una vez al año:
    b. A intervalos regulares, establecidos por mi doctor o clínica.
    c. Solo después de un cambio de dosis.

3. Si su INR esta elevada, usted podría tener riesgo de:
    a. Desarrollar un coágulo
    b. Un sangrado grave
    c. Ataque al corazón (infarto)

4. ¿Qué debe hacer si olvida una dosis de warfarina?
    a. Tomar mi dosis en cuanto lo recuerde ese mismo día. Si ya es el día siguiente, simplemente retomaré mi dosis habitual e informaré a mi proveedor de atención médica.
    b. Nada, no pasa nada si olvido una dosis.
    c. Tomar una pastilla adicional para "ponerse al día".

5. ¿Qué debe hacer si desea tomar un medicamento de venta libre o un suplemento?
    a. No puedo tomar medicamentos de venta libre o vitaminas mientras tomo warfarina.
    b. Puede comenzar a tomar los nuevos medicamentos; su proveedor de atención médica no necesita saberlo.
    c. Llamar a mi proveedor de atención médica y preguntar si es seguro tomar este nuevo producto junto con warfarina.

6. ¿Qué debería hacer si realmente disfruta comer espinacas u otras verduras de hoja verde?
    a. Dejar de comerlos por completo.
    b. Solamente puedo comerlos si mi INR está alta.
    c. Debo ser constante con la cantidad que consumo.
    d. Solo puedo comer 1 plato grande al mes.

7. ¿A quién debería avisar que toma warfarina?
    a. A todos mis doctores
    b. A mi dentista
    c. A mi farmacéutico
    d. Todo lo anterior

Respuestas

1. A
2. B
3. B
4. A
5. C
6. C
7. D

Tarjeta de Bolsillo sobre Emergencias y Warfarina

Mantenga esta tarjeta en su billetera o cartera en caso de una emergencia. Esto permite que el personal de emergencia sepa que usted toma warfarina.

Estoy tomando warfarina, un anticoagulante. **Por favor, comunique esto de inmediato a cualquier persona que me esté proporcionando atención médica**
Nombre:
Fecha de Nacimiento: **Peso:** **Grupo sanguíneo:**
Razón para el uso de warfarina:
Enfermedades:
En caso de emergencia, por favor notifique a:
Nombre:
Relación:
Dirección:
Teléfono: ( )
Nombre de su Doctor:
Teléfono de su Doctor: ( )

Health Facts for You

Warfarin (Coumadin®, Jantoven®)

UWHealth

HE-579725-20

Table of Contents	
Patient Dosing Sheet for Warfarin	15
My Warfarin Plan	16
Dosing	16-17
INR	17
Side Effects	17
Medicines	17-18
Lifestyle	18-19
Diet	19
Vitamin K Content in Food	20
Warfarin Administration Pearls	21
Blood Clots or Stroke	21
Emergencies	23
Resources	21
Warfarin Quiz	22
Warfarin Emergency Pocket Card	23

Patient Dosing Sheet for Warfarin

You are taking warfarin for _____
INR target range: _____
Start date: _____ Stop date: _____ Tablet strength: _____ mg
Warfarin manager name and location: _____
Phone number: _____

Fill in INR from each lab draw date. Add dose in mg for each day of the week. Make any changes to sheet as needed. Example provided.								
Lab Draw	INR	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1/1	2.0	5 mg	3 mg	5 mg	3 mg	5 mg	3 mg	5 mg

Warfarin sodium (Coumadin®, Jantoven®) is a medicine that helps to stop blood clots from forming. It can also stop an active blood clot from getting bigger.

My Warfarin Plan

Why do I need warfarin?
You may need warfarin:

- If you had a stroke.
- If you have atrial fibrillation.
- If you have heart failure.
- If you had heart valve replacement.
- To treat or prevent deep vein thrombosis (DVT).
- To treat or prevent a pulmonary embolism (PE).

Warfarin Tips

- Take your warfarin exactly as prescribed.
- Never double up on a dose if missed.
- Tell everyone on your health care team that you take warfarin.
- Know the signs and symptoms of bleeding and report them right away.
- Know the signs and symptoms of a blood clot and stroke so you can seek medical help right away if you have them.
- Keep all scheduled INR checks or call to reschedule.

Warfarin Manager
Your warfarin manager is the person who figures out your warfarin dose. To find the dose that is right for you, they ask you about your other medicines and lifestyle choices that can impact your INR. Based on your answers and your INR level, they tell you what warfarin dose to take and when to have your INR checked again.

Tell your warfarin manager if you have:

- Changes in your diet.
- Changes in medicines.
- Missed or extra doses.
- Unusual bruising or bleeding.
- Upcoming procedures or trips.

Dosing

What dose should I take?
There is no standard dose. The amount needed varies for each person. The dose is changed based on a blood test called the INR. It is a test that measures how much time it takes for your blood to clot. The dose on your prescription bottle may not be correct if the dose has changed. Call your clinic if you do not know your proper dose.

How can I tell what dose I am taking?
Both generic (warfarin) and brand (Coumadin®, Jantoven®) use the same color theme, but tablets may be different shapes and sizes.

Dose	Color
1 mg	Pink
2 mg	Purple
2.5 mg	Light green
3 mg	Brown
4 mg	Blue
5 mg	Peach
6 mg	Dark green
7.5 mg	Yellow
10 mg	White

When to Take Warfarin
Take warfarin once a day. Take your dose exactly as prescribed and at the same time each day. Most people are told to take their dose in the evening.

Missing a Dose
If you miss a dose and remember within 12 hours, you may take your dose. If it has been more than 12 hours **do not** take your missed dose. Take your scheduled dose for the current day and call your clinic. Report the missed dose to your warfarin manager. Never double your dose to make up for a missed dose. Never change your dose unless your warfarin manager has told you to do so.

INR

Target INR Range
Your target INR range depends on why you need to take warfarin. Most people on have a target INR range of 2-3 or 2.5-3.5. Your doctor will tell you your INR range.

Checking Your INR
You need to be tested 2-3 times per week when you first start. Once your INR and dose are more constant, you may be able to test less often (about once per month). Your warfarin manager tells you how often to have your blood tested.

Side Effects
Bleeding is the most common side effect. Minor bleeding can occur even if your INR is within your target range.

Minor Bleeding
Talk to your warfarin manager if you have concerns about bleeding. Common signs of minor bleeding include:

- Gums that bleed while you brush your teeth.
- Bruising more than usual.
- Broken blood vessel in your eye that does not cause pain or vision changes.
- Occasional nose bleeds.
- Prolonged menstrual bleeding (heavier than normal).
- Prolonged bleeding after minor cuts.

Major Bleeding
Signs of major bleeding include:

- Any bleeding that lasts more than 10 minutes, that you cannot get to stop.
- Coughing up blood.
- Vomiting blood (this may look like coffee grounds).
- Frequent nose bleeds, gums that bleed, or unusual bleeding.
- Unexplained bruising.
- Red or dark brown urine.
- Red, black, or tarry stool.
- Severe headache.
- Severe stomachache.

Medicines

Interactions
Medicines, herbal products and supplements can affect how your warfarin works. You **must** tell your warfarin manager any time you start or stop a new medicine, herb, or vitamin. We have listed some products that may cause problems when taken with warfarin. These lists are **not** complete.

Products That Increase INR

- Amiodarone (Pacerone®)
- Alcohol (acute ingestion)
- **Ciprofloxacin (Cipro®)**
- **Fluconazole (Diflucan®)**
- Feverfew
- Fenugreek
- Ginkgo
- **Metronidazole (Flagyl®)**
- Moxifloxacin (Avelox®)
- **TMP/Sulfa (Bactrim®)**
- Voriconazole (Vfend®)

Products That Decrease INR

- Carbamazepine (Tegretol®)
- Cholestyramine (Questran®)
- Co-Enzyme Q10
- Dicloxacillin (Dynapen®)
- Ginseng

- Green tea
- Multivitamin
- Nafcillin (Nafcil®)
- Some nutritional drinks
- Phenytoin (Dilantin®)
- Rifampin (Rifadin®)
- St. John's Wort
- Tube feeds

Products That Increase Risk of Bleeding

- Aspirin
- Celcoxib (Celebrex®)
- Clopidogrel (Plavix®)
- Echinacea
- Fish oil (omega-3 fatty acid)
- Ibuprofen (Motrin®)
- Indomethacin (Indocin®)
- Naproxen (Aleve®)
- Prasugrel (Effient®)
- Prednisone (Deltasone®)
- Ticagrelor (Brillinta®)
- Vitamin E

Preventing Interactions

To help prevent interactions, tell your doctors and pharmacists that you take warfarin. Also, try to fill all your medicines at the same pharmacy. Your pharmacist will help screen for interactions.

Lifestyle

Exercise/Sports

A change in activity level can affect your INR. Tell your warfarin manager if you increase or decrease your activity level. Avoid activities that may place you at risk for injury, such as contact sports. Do not play contact sports without talking to your doctor first. You may engage in low-risk physical activities, such as walking, jogging, or swimming.

Travel

If you plan to travel, tell your warfarin manager before your trip. You may need to make plans for INR checks. Carry your medicines with you at all times. Luggage may get lost, and medicines left in cars may get damaged in extreme heat or cold.

Illness

Illness can change your response to warfarin. Tell your doctor or clinic if you have started taking an antibiotic or if you have any of the symptoms listed below:

- Nausea or vomiting for 2 days in a row or more.
- Diarrhea for 2 days in a row or more.
- Severe flu-like symptoms.
- If you have stopped eating or if your food intake has changed due to illness.

Alcohol

Do not have more than 1 alcoholic drink per day, or more than 1 to 2 drinks on special occasions. Drinking more can greatly increase your bleeding risk. Talk to your warfarin manager about your alcohol use.

Surgical, Dental, or Other Procedures

You may need to stop taking warfarin before certain procedures. Have your provider call the clinic that manages your warfarin if they want you to stop taking warfarin for a procedure. Tell your warfarin manager if you were told to stop or hold your warfarin. They may have you use a different type of medicine around the time of your procedure.

Some procedures have a low bleeding risk which may allow you to keep taking your warfarin. These may include:

- Cataract surgeries
- Simple dental procedures
- Minor skin surgeries

Before your provider decides that you should stop or hold warfarin, they will need to consider:

- Why you take warfarin.
- Your risk for a clot or stroke.
- The clotting and bleeding risk of the procedure.
- How long you need to be off the warfarin.

If you have started an injectable medicine to help prevent blood clots, often called "bridging," keep taking this until your warfarin manager tells you to stop. You may need to take both the injection and warfarin until your INR returns to goal range.

Pregnancy
If you think you are or may become pregnant, tell your doctor right away. **Warfarin may harm your unborn baby**. You should use a form of birth control. If you become pregnant, your doctor will talk with you about other treatment options.

Medical Alert Information
In case of an emergency or accident you will want to wear a medical-alert bracelet or necklace or carry an identification card. This alerts the health care team that you take warfarin. Ask your local pharmacy or doctor about how to get these.

Diet

Some foods and other factors can change the way your warfarin works. These include:

- Foods with vitamin K.
- Some nutritional drinks, tube feeds, or breast milk (for infants only).
- Changes in how much food you eat.

Vitamin K
Vitamin K is common in many foods, like green leafy vegetables. Large amounts of vitamin K foods can lessen the effects of warfarin. You **can** keep eating the same amounts of vitamin K foods if they are a regular part of your diet. Be aware of how many servings and how often you eat foods high in vitamin K.

Foods High in Vitamin K
Serving size is ½ cup cooked or 1 cup raw.

- Kale
- Spinach
- Collards
- Green tea
- Swiss chard
- Brussels sprouts
- Turnip and mustard greens
- Cabbage
- Broccoli
- Watercress
- Endive lettuce
- Romaine lettuce
- Green leaf lettuce
- Soybeans/edamame

Other foods may contain smaller amounts of vitamin K.

Nutritional Drinks, Meal Replacement Shakes, and Weight Loss Shakes
Meal replacement, weight loss, nutritional drinks or shakes may have high amounts of vitamin K per serving If you start to use one of these products, tell your warfarin manager. The drinks listed below have vitamin K. This is **not** a complete list.

- Boost®
- Carnation Breakfast Essentials®
- Ensure®
- Glucerna®
- Slim Fast®

Tell your warfarin manager if your food intake changes due to illness or if you plan to change your diet either short or long term. They may watch your INR more closely.

Vitamin K Content in Food

M = Medium H = High

Food	Serving Size	Vitamin K content (in mcgs)
Fats and Dressings		
Margarine	1 Tbsp	M (10)
Mayonnaise	1 Tbsp	M (5)
Soybean, canola, and salad oils	1 Tbsp	M (20)
Olive oil	1 Tbsp	M (10)
Fruits		
Blueberries	1 cup	M (25)
Grapes	1 cup	M (20)
Vegetables		
Asparagus	5 spears	M (40)
Avocado	1 small	M (30)
Broccoli	1 cup	H (220)
Brussels sprouts	5 sprouts	H (200)
Cabbage	1 cup	M (40)
Cabbage, red	1 cup	M (30)
Collard greens	1 cup	H (840)
Endive (raw)	1 cup	H (115)
Green Beans	1 cup	M (15)
Green scallion (raw)	1 cup	H (200)
Kale leaf (raw)	1 cup	H (550)
Lettuce, bib, red leaf, romaine (raw)	1 cup	H (65)
Lettuce, iceberg (raw)	2 cups	M (30)
Mustard greens (raw)	1 cup	H (280)
Parsley	1/4 cup	H (245)
Peas, green (cooked)	2/3 cup	M (40)
Soybeans	1 cup	H (90)
Swiss chard	1 cup	H (300)
Spinach leaf (raw)	1cup	H (145)
Spinach (cooked)	1 cup	H (900)
Turnip greens (raw)	1 cup	H (140)
Watercress (raw)	1 cup	H (85)
Condiments		
Dill pickle	1 cup	M (25)
Other		
Cashews	1 cup	M (45)

Warfarin Administration Pearls

Warfarin is a hazardous medicine that should be handled with caution:

- Anyone able to become pregnant should not handle this medicine unless proper protection is worn.
- If crushing warfarin tablets, caregivers should wear rubber gloves, a mask, and eye protection to avoid medicine exposure.
- If warfarin is crushed and to be administered through a feeding tube, ensure warfarin is administered consistently with or without feeds.
- If the patient is on continuous tube feeds, recommend holding tube feeds 1 hour prior to and 1 hour following administration of warfarin.

Blood Clots or Stroke

Warfarin is often used to stop or treat blood clots or to prevent a stroke. You should still be aware of the signs and symptoms of blot clots and strokes.

Deep Vein Thrombosis (DVT)

DVT is a blood clot that occurs in the leg or arm. Symptoms include:

- Pain or tenderness in limb.
- Swelling or redness in limb.
- Skin warm to touch.

Pulmonary Embolism (PE)

PE is a type of blood clot in the lung. Symptoms include:

- Chest pain.
- Feeling short of breath.
- Cough (with or without blood).
- Fast breathing.
- Fast heart rate.
- Low grade fever or mild sweating.

Stroke

Symptoms of a stroke include a sudden onset of:

- A headache (described as the worst headache you ever had).
- Changes in vision.
- Feeling weak on one side of the body.
- Slurred speech or trouble speaking.
- Confusion.

Symptoms of a Blood Clot or Stroke

If you have symptoms of a blood clot or stroke, this is a medical emergency. **Call 911 right away.**

Emergencies

Go to the closest emergency room right away if you have:

- Fallen and hit your head.
- An INR greater than 9.9.
- Signs of major bleeding.
- Signs of a blood clot or stroke.
- Chest pain or feel short of breath.

Resources

Learn more with these web-based resources:

UW Health – Anticoagulation Services
http://www.uwhealth.org/anticoagulation

National Blood Clot Alliance
http://www.stoptheclot.org

North American Thrombosis Forum
https://thrombosis.org/patients

American Heart Association – Atrial Fibrillation
https://supportnetwork.heart.org/s/myafibmain

American Heart Association – Heart Valves
https://www.heart.org/en/health-topics/heart-valve-problems-and-disease

Warfarin Quiz

Select the best answer for each question.

1. What is the name of the blood test used to monitor warfarin levels?
    a. INR
    b. Platelet count
    c. Red blood cell count

2. How often do you need a blood test?
    a. Once a year.
    b. At regular intervals, decided on by my doctor or clinic.
    c. Only after a dose change.

3. If your INR is high, you may be at risk for:
    a. Clotting
    b. Serious bleeding
    c. Heart attack

4. What should you do if you miss a dose of warfarin?
    a. Take my dose as soon as I remember on the same day. If it is the next day, I will just resume my normal dosing and tell my healthcare provider.
    b. Nothing- it is okay to skip one dose.
    c. Take an extra pill to “catch up”.

5. What should you do if you want to take an over-the-counter medicine or supplement?
    a. I can't take any over-the-counter medicines or vitamins while on warfarin.
    b. Go ahead and start the new medicines, your provider does not need to know.
    c. Call my provider and ask if the new item will be safe with warfarin.

6. What should you do if you really enjoy eating spinach or other green, leafy vegetables?
    a. Stop eating them altogether.
    b. Only eat them if INR is high.
    c. Be constant with the amount that I eat.
    d. Just eat 1 big bowl per month.

7. Who should you tell that you take warfarin?
    a. All of my doctors
    b. My dentist
    c. My pharmacist
    d. All of the above

Quiz Answers

1. A
2. B
3. B
4. A
5. C
6. C
7. D

Su equipo de atención médica puede haberle dado esta información como parte de su atención. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 6/2025 Autoridad de los Hospitales y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería.
HF#6900s

Warfarin Emergency Pocket Card

Keep this card in your wallet or purse in case of emergencies. It allows emergency workers to know that you are on warfarin.

I am using warfarin, an anticoagulant. **Please tell this right away to anyone providing medical care to me.**
Name:
Birth date: **Weight:** **Blood Type:**
On warfarin for:
Medical Conditions:
In an emergency, please notify:
Name:
Relationship:
Address:
Phone: ( )
Doctor's Name:
Doctor's Phone: ( )