

Alimentazione e Warfarin

Guida per una Terapia Sicura

– Regole Quotidiane per una Terapia Sicura

 **Orario fisso** - Assumi il warfarin ogni giorno alla stessa ora (preferibilmente la sera).

- Il giorno del prelievo, attendi di avere il risultato PRIMA di assumere il Coumadin. **Se fosse al di fuori dell'intervallo stabilito, chiama il medico e chiedi istruzioni.**
- Se dimentichi una dose, non raddoppiarla: chiedi consiglio al medico.

 **Controlli regolari dell'INR** - Segui il calendario dei prelievi. - L'INR deve rimanere nel range indicato dal tuo medico (es. 2.0–3.0).

 **Dieta costante** - Mangia ogni giorno porzioni simili di verdure a foglia verde. - Non fare cambiamenti improvvisi nella dieta.

 **Interazioni e integratori** - Comunica sempre al medico ogni nuovo farmaco o integratore. - Evita alcool e attenzione a tè verde, succo di pompelmo, mirtillo rosso.

 **Precauzioni generali** - Usa spazzolino morbido, rasoio elettrico. - Porta con te una tessera che segnala la terapia anticoagulante.

– Alimenti Molto Ricchi di Vitamina K

 **Attenzione: da consumare con moderazione e regolarità**

Esempi (>400 mcg Vitamina K per porzione) - Spinaci (soprattutto cotti) - Cavolo riccio (kale) - Cime di rapa - Verza - Bietole

Come comportarsi - Se li consumi, fallo in modo costante (es. 2 volte a settimana). - Non mangiarli in grandi quantità improvvisamente. - Non combinarli tutti nello stesso pasto.

Suggerimento visivo: illustrazione di un piatto bilanciato e un semaforo (verde = ok con costanza, arancione = attenzione alle variazioni).

– Segnali d'Allarme: Quando Contattare Subito il Medico

⚠ Sintomi da non ignorare

🔴 **Sanguinamenti** - Naso, gengive, urine rosse o fuci nere - Flussi mestruali abbondanti o prolungati - Vomito con tracce di sangue, tosse con sangue

🔴 **Lividi ed ematomi** - Lividi estesi da piccoli traumi o senza motivo

🧠 **Sintomi neurologici** - Mal di testa forte e improvviso - Vertigini, confusione, difficoltà a parlare o muovere un lato del corpo

🚫 **Trauma cranico** - Contatta il medico anche se non hai sintomi immediati

📣 **Cosa fare** - Non aspettare: chiama il medico o vai in Pronto Soccorso

– Le 5 Regole d'Oro

1. **Costanza:** mantieni porzioni simili di verdure ogni giorno
 2. **Non eliminare le verdure:** sono salutari, basta la regolarità
 3. **Evita cambi improvvisi:** nella dieta o stile di vita
 4. **Attenzione a bevande e integratori:** pompelmo, alcol, mirtillo rosso, vitamina K
 5. **Comunicazione:** informa sempre il medico su ogni novità
-

“Conoscere è proteggersi: seguendo queste semplici regole puoi vivere serenamente la tua terapia anticoagulante”
