

## Su salud: Vitamina K - [Your Health: Vitamin K]



El cuerpo necesita vitamina K para coagular la sangre y ayudar a mantener los huesos sanos. Esta se encuentra en las verduras de hojas verdes, en la carne y en los productos lácteos. El cuerpo también produce algo de vitamina K por su cuenta.

### Niveles altos o bajos de vitamina K

Los niveles bajos de vitamina K son poco frecuentes. La mayoría de la gente obtiene suficiente vitamina K de los alimentos que come. Sin embargo, los bajos niveles pueden ser causados por ciertos problemas intestinales o del hígado.

Si sus niveles de vitamina K son demasiado bajos, puede que sangre o forme moretones con facilidad.

Las bacterias sanas en su intestino también producen vitamina K. Si toma antibióticos por mucho tiempo, pueden destruir estas bacterias e interrumpir esa fuente de vitamina K. Si lleva mucho tiempo tomando antibióticos, asegúrese de comer muchos alimentos con vitamina K.

Generalmente, el exceso de vitamina K solo es un problema si está tomando anticoagulantes.

### Vitamina K y anticoagulantes

Los niveles de vitamina K afectan el funcionamiento de los diluyentes de la sangre. También llamados anticoagulantes, evitan que la sangre se coagule con demasiada facilidad. Demasiada o muy poca vitamina K puede impedir que estos medicamentos funcionen correctamente.

Si está tomando anticoagulantes, hable con su médico para ver si necesita realizar cambios en su dieta. La mayoría de las personas que toman anticoagulantes pueden consumir una dieta normal y saludable. Pero es importante no cambiar repentinamente su dieta de modo que coma muchos más o muchos menos alimentos ricos en vitamina K.

Si tiene preguntas sobre los alimentos que contienen vitamina K, pregunte si su médico lo puede remitir a un dietista registrado, quien es un experto en alimentación saludable.

### Alimentos ricos en vitamina K

#### Alimentos ricos en vitamina K:

- Verduras de hojas verdes cocidas, como col rizada, espinaca, hojas de nabo, coles, acelga y hojas de mostaza (1 porción es ½ taza)
- Perejil fresco (¼ taza)

Si toma anticoagulantes, limite estos alimentos a 1 porción al día.

### **Alimentos moderadamente ricos en vitamina K:**

- Verduras frescas de hoja verde, como espinaca cruda, lechuga de hoja verde, lechuga romana y endibia (1 porción es 1 taza)
- Brócoli crudo (1 taza)
- Coles de Bruselas (½ taza)

Si toma anticoagulantes, limite estos alimentos a 3 porciones al día.

Es importante mantener constante la cantidad de vitamina K que obtiene de los alimentos. Si usted come gran cantidad de alimentos ricos en vitamina K, entonces su dosis de anticoagulante se establecerá en base a eso. No cambie repentinamente la cantidad de vitamina K que come.

### **Preguntas para hacerle a su médico**

Enumere sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a su próxima visita al médico.

#### **Preguntas sobre la vitamina K:**