Medicarte



PL-MDA-24

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales

en Trastornos Hereditarios de la Coagulación



Medicarte

Recomendaciones nutricionales en Trastornos Hereditarios de la Coagulación

Los trastornos hereditarios de la coagulación que abordamos en esta guía son: Hemofilia A (Def. Factor VIII), Hemofilia B (Def. Factor IX), Enfermedad Von Willebrand, Deficiencias de otros factores (I, V, V y VIII, VII, XI, y XIII), Portadoras de hemofilia y Trastornos plaquetarios; estas condiciones de salud se caracterizan porque tienen un alto impacto en tu calidad de vida como paciente, debido a te hacen vulnerable a sangrados espontáneos y en caso de sangrados traumáticos, tu organismo presenta dificultades para coagular por sí solo la sangre.

Debido al riesgo de sangrado en esta condición de salud es importante que mantengas unos hábitos saludables de alimentación que te permitan tener un volumen de sangre adecuado y una producción regular de glóbulos rojos. Además de esto, es importante que mantengas un peso saludable que ayude a mantener el rango de movimiento articular y que también puede tener efectos sobre la prevención de sangrados a nivel articular.

Por esto, desde Medicarte queremos ayudarte a hacer una adecuada selección de los alimentos que te permitan adquirir hábitos saludables para una buena salud nutricional. Y recuerda que siempre tienes el acompañamiento de nuestro equipo de nutrición.

Algunas recomendaciones nutricionales

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo ayuda a mantener en estado óptimo nuestros niveles de sangre y también mejorar o mantener un peso saludable. Recuerda siempre, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

Consume alimentos que contengan **Hierro**

Debido al riesgo de sangrado que tienes es importante brindar un aporte de hierro que evite anemia por falta de es mineral indispensable para la buena salud de la sangre.



El hierro se encuentra en: legumbres secas (lentejas, frijoles, entre otros) yema de huevo, hígado, carnes roja, hojas color verde oscuro (espinacas, brócoli, coles entre otras) quinua, entre otros.

VIT C

Evita el consumo de lácteos y café 2 horas antes o después de alimentos con hierro para evitar que no se absorba. Prefiere el consumo de vitamina C que aumenta la absorción del hierro.

Consume alimentos que contengan **Vitamina C**

Además de ser importante para mejorar las defensas del organismo, sino que también ayuda a mejorar la absorción del hierro de origen vegetal.



La vitamina C se encuentra en: Brócoli, coliflor, col, guayaba y frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, toronja), entre otras.

Recuerda sí bien los pacientes con un trastorno hereditario de coagulación no deben llevar ninguna dieta especial, **es muy importante tener una alimentación saludable** que le permite a su cuerpo obtener los nutrientes esenciales para un buen funcionamiento.

Consume alimentos que contengan **Vitamina B9 (ácido fólico)**



Funciona como agente de control en la formación de la sangre, protege al organismo de las malformaciones del sistema nervioso central y previene malformaciones en el feto como la espina bífida.

La Vitamina B9 (ácido fólico) se encuentra en: legumbres secas (lentejas, frijoles, entre otros) yema de huevo, hígado, carnes roja, vegetales verde oscuro (brócoli, espinacas, habichuelas, entre otras), frutas cítricas (naranja, mandarina, limón, entre otras), nueces, harinas enriquecidas.

Consume alimentos que contengan **Vitamina K**



Es muy necesaria en el proceso de coagulación de la sangre, para evitar hemorragias.

La Vitamina K se encuentra en: Hojas de color verde (col, espinaca, repollo, perejil, lechuga) brócoli, pescado, hígado, carnes de res, huevo.

En caso de que estés en tratamiento con anticoagulantes, debes comentar el consumo de estos alimentos con tu especialista

Consume alimentos que contengan **Calcio**

Este es necesario para mantener el equilibrio de los líquidos en el organismo, como en la regulación de la presión sanguínea, en la coagulación de la sangre.

El calcio se encuentra en: lácteos y derivados, carne, pescado, huevos, leguminosas, nueces y hojas verdes.



Factores que pueden influir en la absorción de calcio

- **Deficiencia de vitamina D:** Esta vitamina es súper importante en la absorción del calcio.
- **Ácido oxálico y ácido fítico** (se encuentran en legumbres y cereales integrales) impiden la absorción de calcio, por lo que se recomienda siempre remojar y descartar esta agua y combinar su consumo con alimentos ricos en vitamina C, como el tomate. Evita también consumir junto con bebidas lácteas.
- **Las Xantinas**, que se encuentran en bebidas con cafeína, promueven la excreción del calcio, disminuyendo su absorción, por eso, evita el consumo de café cerca de estos alimentos.
- **Exceso sal:** Ten cuidado con comer sal en exceso, porque esta promueve la excreción del calcio, disminuyendo su absorción.
- **Ácido fosfórico:** Se encuentra en productos como industriales como papas fritas, gaseosas, entre otros, ya que da un sabor ácido afrutado. Este se une al calcio haciendo que se elimine y no sea absorbido por el cuerpo. Limita su consumo.

Algunas recomendaciones nutricionales

Es frecuente encontrar en la literatura científica asociaciones entre algunas hierbas, alimentos o suplementos dietéticos que pueden afectar la agregación plaquetaria, si bien de algunos no se tiene mucha evidencia, se recomienda no consumirlos debido al potencial compromiso de alterar la coagulación, incrementando el riesgo ya existente de sangrado al tener una deficiencia de factor o un trastorno plaquetario.

Ajo: Se usa frecuentemente en su forma natural o en tabletas para tratar o mejorar el colesterol y por sus propiedades antibacterianas. En pequeñas cantidades no se ha encontrado que afecte la coagulación pero cuando la dosis supera 4gr (uno a dos ajos) o tabletas de 300 mg 2 o tres veces días, parece evitar que las plaquetas se junten y ayuden a la coagulación del sitio de sangrado.

Ginkgo biloba: Se encuentra en diferentes formas en el mercado tanto en multivitamínicos como bebidas energizantes o concentrados para té. Se le atribuyen beneficios como mejorar la concentración, prevención de la demencia entre otros, pero su uso también se ha asociado a hemorragias graves como las cerebrales, esto debido a que esta hierba tiene compuestos que impiden que las plaquetas se unan y no sea posible la coagulación.

Ginseng: Es una hierba de origen Asiático a la cual se le atribuyen efectos estimulantes y afrodisiacos. Se ha encontrado relación entre su consumo y la aparición de sangrados, pues se ha visto en algunos estudios que retrasa la formación del coágulo que ayude a parar el sangrado.

Jengibre: Se usa para mejorar las náuseas, los niveles de colesterol y para resfriados. En dosis de 1g no se ha encontrado relación con sangrado, pero a dosis superiores se encuentra que afecta tanto la agregación de las plaquetas, como la formación del coágulo.

Té verde: Se usa frecuentemente en infusión o en multivitamínicos, su uso es popular debido a que al parecer tiene propiedades antioxidantes, mejoras en la mejoría y pérdida de grasa, pero se ha relacionado a hemorragias debido a alteraciones en el proceso de coagulación.

Aceite de pescado: Se usa frecuentemente para reducir niveles de colesterol, pero se ha encontrado que su uso por encima de 1000mg día y uso con algún otro medicamento o suplemento que tengan el mismo efecto, podría generar sangrado.

Vitamina E: Es un suplemento frecuente por sus propiedades antioxidantes, pero se sabe que tiene efectos anticoagulantes dependientes de la dosis, por tanto su uso solo se aconseja en caso de deficiencia documentada y bajo supervisión de su hematólogo.

Otros suplementos: existen otras sustancias que tienen cierta asociación con hemorragias por lo tanto no se recomienda su consumo, son: Taurina, Selenio, Manzanilla, Dong quai, Glucosamina, L-argenina.

Consulta siempre con tu nutricionista y químico farmacéutico antes de comenzar a consumir cualquier suplemento.

Te invitamos a preparar esta receta



Torticas de garbanzos

(Para 4 personas)

Ingredientes:

- 400gr de garbanzos previamente cocinados (se recomienda remojar desde la noche anterior y descartar esta agua).
- 2 huevos
- 1 taza de harina de avena
- ½ cebolla blanca en trocitos
- ½ Pimentón en trocitos
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de orégano
- Sal al gusto y pimienta al gusto
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Brócoli en trocitos o perejil crespo (opcional)

Preparación:

1. En un recipiente macera los garbanzos.
2. Luego lleva a un recipiente todos los ingredientes, revuelve bien con un cuchara o con la mano, hasta que la mezcla sea homogénea.
3. Si deseas puedes agregar perejil crespo o brócoli.
4. En un sartén preferiblemente antiadherente agrega dos cucharadas de aceite y espere que esté bien caliente.
5. Arme pequeñas torticas y sofríe por cada lado.
6. También puedes llevarlas al horno por 20 a 25 minutos a 180° y así disminuir el uso de aceite.
7. Acompañalas con una ensalada de lechuga con tomates y aguacate.

¡Esperamos lo disfrutes!

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Federación Mundial de Hemofilia. ¿Qué es la hemofilia? [Internet]. 21012 [citado 21 de junio de 2019]. Disponible en: https://www.wfh.org/es/page.aspx?pid=932
2. Federación Mundial de Hemofilia. ¿Qué son las deficiencias poco comunes de factores de la coagulación? [Internet]. 2010 [citado 21 de junio 2019]. Disponible en: http://www1.wfh.org/publication/files/pdf-1338.pdf
3. Kahan S, Cuker A, Kushner RF, Maahs J, Recht M, Wadden T, et al. Prevalence and impact of obesity in people with haemophilia: Review of literature and expert discussion around implementing weight management guidelines. Haemophilia. 2017;23(6):812-20.
4. Plato Saludable de la Familia Colombiana. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años. Bienestar Familiar. Colombia. 2020.
5. Stanger MJ, Thompson LA, Young AJ, Lieberman HR. Anticoagulant activity of select dietary supplements. Nutrition Reviews. 1 de febrero de 2012;70(2):107-17.
6. Di Minno A, Frigerio B, Spadarella G, Ravani A, Sansaro D, Amato M, et al. Old and new oral anticoagulants: Food, herbal medicines and drug interactions. Blood Reviews. 1 de julio de 2017;31(4):193-203.

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en Trastornos Hereditarios de la Coagulación

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte