

El control de la **anticoagulación** también está en tus manos

#AnticoagulaciónEnTusManos

18

NOVIEMBRE
DÍA NACIONAL
DEL PACIENTE
ANTICOAGULADO



Me mantengo informado



Tomo mi tratamiento a diario



Controlo las interacciones



Sé cómo actuar ante olvidos



Me identifico como anticoagulado



Feasan

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES
DE ANTICOAGULADOS

Con motivo de la conmemoración del Día Nacional del Paciente Anticoagulado, que se conmemora cada 18 de noviembre, desde la Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados (FEASAN) y sus 11 asociaciones miembro hemos lanzado la campaña

“El control de la anticoagulación también está en tus manos”

una iniciativa con la que queremos destacar el papel fundamental que tiene el propio paciente en el control de su tratamiento.

Como paciente no creas que el control de tu anticoagulación es cosa de otros, el control también está en tus manos.

Implicarse activamente sólo redundará en **beneficios para el propio paciente** ya que puede, entre otras cosas, ayudar a prevenir complicaciones graves que podrían comprometer la vida del paciente.

Si vives anticoagulado/a y no sabes como mejorar el control de tu anticoagulación, a continuación, te damos algunos consejos.

Consejos para llevar un mejor control de tu anticoagulación



Infórmate bien



El primer paso es estar bien informado sobre tu enfermedad y sobre sustituir tu tratamiento con anticoagulantes. Pregunta a tu médico o enfermera qué fuentes de consulta son fiables. En www.anticoagulados.info encontrarás la información que necesitas.



Mantén una buena adherencia



El tratamiento anticoagulante evita la formación de coágulos que podrían provocar un ictus o una trombosis. Si no se toman tal y como te los han indicado, dejarás de estar protegido y expuesto al riesgo trombótico.



Comunícate con tu equipo sanitario



Participa en la toma de decisiones sobre tu salud y comparte tus dudas con tu médico y enfermera en todo momento. Ninguna pregunta es tonta.



✓ Vigila las interacciones con otros medicamentos



Todos los anticoagulantes pueden interaccionar con otros medicamentos, algunos más que otros. Por eso, informa a tu médico antes de empezar con cualquier nuevo tratamiento, aunque sea de herbolario.



✓ Identificate como paciente anticoagulado

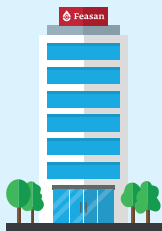


Es importante que todos los profesionales sanitarios que te atiendan en cualquier momento sepan que estás anticoagulado/a. Lleva siempre contigo la Tarjeta Identificativa para pacientes anticoagulados (consíguela en www.anticoagulados.info).



✓ No lo vivas solo

FEASAN integra a 11 asociaciones en España, en ellas encontrarás a otras personas que, como tú, viven anticoaguladas. Acércate a tu asociación más cercana.



Autoevalúate

Como paciente anticoagulado/a, comprueba cuántos de los siguientes puntos relacionados con un buen control del tratamiento anticoagulante cumples.

Marca una X todos los puntos que cumples.



- ☐ **Estoy bien informado/a sobre mi enfermedad**
- ☐ **Sé por qué y para qué tomo un anticoagulante**
- ☐ **Tomo mi dosis indicada a diario**
- ☐ **Sé qué debo hacer si se me olvida tomar una dosis**
- ☐ **Antes de iniciar cualquier tratamiento, aunque sea de herbolario, consulto con mi médico**
- ☐ **Asisto a todas mis citas médicas**
- ☐ **Me identifico siempre como paciente anticoagulado/a con todos los profesionales sanitarios**

Resultados

Menos de 3 puntos

Tomar anticoagulantes exige un poco más de ti. ¡Ponte las pilas!

Entre 3 y 4 puntos

Puedes mejorar. Tu salud está en juego.

Entre 5 y 6 puntos

¡Bien! Estás rozando la perfección. Trata de conseguir los puntos que te faltan.

7 puntos

¡Enhorabuena! Eres un/a paciente anticoagulado/a comprometido/a con el cuidado de su salud.

¡Implicate en el control de tu tratamiento anticoagulante, tu salud lo agradecerá!

Asociaciones Feasan

ANDALUCÍA

ACAP | Asociación de Pacientes Cardíacos y Anticoagulados Portuenses
Tel.: 618 153 880
Email: contacto@acap-puerto.org

ACPA | Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados
Tel.: 957 002 047
Email: acpaanticoaguladoscordoba@gmail.com

CANARIAS

CANARIOS CON CORAZÓN
Asociación Canaria de Pacientes Cardíacos y Coronarios
Tel.: 928 227 966
Email: canariosconcorazon@gmx.es

COMUNIDAD DE MADRID

AEPOVAC | Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas, Anticoagulados y Adultos con Cardiopatías Congénitas
Tel.: 649 161 120
Email: hola@ae povac.es

AMAC | Asociación de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares
Tel.: 630 027 133
Email: amac@asociacionamac.es

ARAGÓN

ASANAR | Asociación de Anticoagulados de Aragón
Tel.: 976 226 660 - 640 103 076
Email: asanar@asanar.es

CATALUÑA

AALL | Associació d'Anticoagulats de Lleida
Tel.: 625 625 634
Email: anticoagulats@gmail.com

COMUNIDAD VALENCIANA

AMCA | Associació de Malalts Cardíacs i Anticoagulats d'Ontinyent
Tel.: 634 262 365
Email: amcaontinyent@gmail.com

AVAC | Asociación Valenciana de Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
Tel.: 963 525 577 - 633 966 955
Email: avac@anticoagulados.org

SAF ESPAÑA | Asociación Española de Afectados de Síndrome Antifosfolipídico
Tel.: 650 676 410
Email: info@antifosfolipido.es

GALICIA

APACAM | Asociación de Pacientes Cardiopatías y Anticoagulados de La Coruña
Tel.: 981 278 173
Email: apacam2004@yahoo.es

FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE ASOCIACIONES DE
ANTICOAGULADOS

feasan@feasan.com
www.anticoagulados.info



Colaboran



Boehringer
Ingelheim



Daiichi-Sankyo



Bristol Myers Squibb

