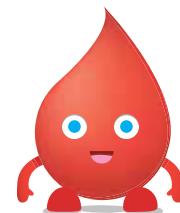


LA NEWSLETTER DEL PACIENTE ANTICOAGULADO



Con la colaboración de

Pasión por la Innovación.
Compromiso con los Pacientes.

ACTUALIDAD CIENTÍFICA

TRATAMIENTOS REUMÁTICOS SEGUROS PARA LOS PACIENTES ANTICOAGULADOS

La inflamación de las articulaciones es conocida como artritis, un signo de muchas enfermedades reumáticas que tienen en común el dolor y la impotencia funcional de las articulaciones, huesos o músculos, y que se acompaña, entre otras, de las afectaciones cardíacas. Por esta razón se plantea si algunos procedimientos habituales en reumatología, como la artrocentesis y las infiltraciones, son seguros para los pacientes anticoagulados. Para decidir si se realizan estos tratamientos reumatológicos previamente hay que tener en cuenta distintos factores, entre los cuáles, si el paciente está anticoagulado. No existe ningún acuerdo que establezca cuál es el valor del INR a partir del cual la seguridad del procedimiento está comprometida.

En 2012 se publicó el resultado de un estudio retrospectivo que pretendía determinar la seguridad de estos procedimientos –artrocentesis e infiltraciones– realizados por profesionales sanitarios de distintas especialidades en pacientes anticoagulados. Se revisaron las actuaciones realizadas entre 2001 y 2009 a 514 pacientes anticoagulados con warfarina para analizar la incidencia de hemorragia temprana y tardía clínicamente significativa alrededor de una articulación, la infección y el dolor relacionado con el procedimiento.

Los resultados mostraron que no hubo diferencias estadísticamente significativas en las complicaciones tempranas y tardías entre los pacientes según el nivel de INR. Según se concluyó en el estudio, la artrocentesis y las infiltraciones

son seguras, sin un mayor riesgo de complicaciones hemorrágicas, en pacientes anticoagulados que reciben tratamiento crónico con warfarina y que tienen su INR normalizado en rango terapéutico. Así pues, no sería necesario reducir el nivel de anticoagulación de estos pacientes antes de realizarles la artrocentesis o las infiltraciones. Es importante destacar que en este estudio no se analiza la seguridad de estos procedimientos reumatológicos para los pacientes anticoagulados por otros métodos cómo puedan ser los inhibidores directos de la trombina.

Referencia: Ahmed I. Gerter E. Safety of arthrocentesis and joint injection in patients receiving anticoagulation at therapeutic levels. The American Journal of Medicine, Vol. 125, Issue 3, p265–269, March 2012.



ACTUALIDAD

LA FORMACIÓN DE COÁGULOS DE SANGRE PODRÍA EVITARSE CON UNA PROTEÍNA NATURAL

Un coágulo de sangre es una respuesta positiva cuando alguien está sangrando, puesto que su forma de “tapón” detiene el sangrado. Sin embargo, cuándo los coágulos de sangre se forman sin que haya ninguna herida pueden ser potencialmente mortales. Un coágulo de sangre en las arterias o el cerebro son la

causa principal de ataques cardíacos e ictus cerebrales.

Algunos tratamientos que ayudan a detener las hemorragias pueden causar coágulos de sangre. A la vez, algunos tratamientos para prevenir su exceso también aumentan el riesgo de sangrado.

La fibronectina es una proteína natural que detiene la hemorragia en lesiones pero que también previene del riesgo de formación de coágulos de sangre. Según un estudio realizado por investigadores canadienses, la fibronectina podría ser la primera respuesta del cuerpo contra el sangrado de un vaso sanguíneo lesionado. La fibronectina podría cambiar su función de detener el sangrado para frenar la formación de coágulos sanguíneos.

Por el momento estos resultados se han observado en ratones, tal y como se publicó en la revista *Journal of Clinical Investigation*, siendo necesarios más estudios para determinar si la fibronectina tendría el mismo comportamiento en humanos. Aunque hay que seguir investigando, esta nueva vía de control del sangrado podría ser muy efectiva en cirugía, lesiones traumáticas, transfusiones y pacientes anticoagulados. Las transfusiones de sangre conllevan un riesgo de ataque cardíaco e ictus, especialmente en pacientes quirúrgicos. A nivel mundial se están investigando diferentes formas de productos de la sangre para determinar cuál es el mejor para transfusiones pero los expertos no llegan a ponerse de acuerdo. Una de las formas más refinadas consiste en crear una forma concentrada de una sola proteína de la sangre, el fibrinógeno, y eliminar la mayoría de las proteínas que se encuentran en la sangre, incluyendo la fibronectina. Está demostrado que el fibrinógeno ayuda a detener las hemorragias, pero productos sanguíneos menos refinados que incluyan la fibronectina y el fibrinógeno podrían detener el sangrado de manera más eficaz y, además, la fibronectina reduciría el riesgo de formación de coágulos.

Fuente: *Infosalus*.

Referencia: Heyu Ni et al. *Plasma fibronectin supports hemostasis and regulates thrombosis*. *The American Society for Clinical Investigation*, September 2, 2014. DOI:10.1172/JCI74630

ACTUALIDAD

PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN ENTRE MÉDICOS Y PACIENTES

La comunicación entre médicos y pacientes es muy importante porque de ello depende su estado de salud. No obstante, tanto unos como otros opinan que en su diálogo no hay un buen entendimiento. Por un lado, los pacientes recriminan a los médicos que utilicen demasiado vocabulario técnico y jerga propia de la medicina, siglas, abreviaturas y extranjerismos. Por otro lado, los médicos atribuyen al bajo nivel cultural general de los pacientes su dificultad para comprenderles.

Según el estudio *Comunicación médico-paciente*, elaborado por Estudio de Comunicación y presentado en la sede de la Organización Médica Colegial (OMC), un 41,4% de los pacientes cree que los médicos se explican mal. Sin embargo, el 82,3% admiten que sí comprendieron las explicaciones sobre su estado de salud. Aquellos que plantearon alguna pregunta al profesional sanitario dicen haber quedado satisfechos con la respuesta.

Aunque el acceso generalizado a las nuevas tecnologías ha comportado un mayor conocimiento de los problemas de salud, la información a la que tienen acceso los usuarios no siempre es rigurosa. Paradójicamente los médicos denuncian que ahora los pacientes acuden a las consultas con unas ideas



predeterminadas y que son ellos los que deben justificarse. En este sentido, alertan del peligro que supone que los pacientes tomen medicación por su cuenta y riesgo.

A pesar de todo, los profesionales sanitarios consideran que la comunicación en la consulta ha evolucionado de manera positiva en los últimos años. La incoherencia entre las respuestas de unos y otros podría deberse a la mala imagen que tienen los médicos como comunicadores y al poco tiempo de que disponen para dedicar a cada paciente debido al colapso del sistema. Además, también se atribuye a los médicos una posible falta de empatía por no tener conciencia de estar tratando con personas en lugar de enfermedades.

Fuentes: *Gaceta Médica y Alianza de Pacientes*.

COME 50 GRAMOS DE ALMENDRAS AL DÍA PARA CUIDAR TU CORAZÓN



Los beneficios de los frutos secos para el corazón son bien conocidos. Es importante incluirlos de manera habitual en la dieta porque ayudan a regular la presión arterial y reducen el riesgo cardiovascular. En este sentido, las almendras constituyen un “superalimento” ya que contienen vitamina E, ciertas grasas saludables, fibra –que aumenta la sensación de saciedad– y flavonoides que pueden tener propiedades antioxidantes. La combinación de todos estos nutrientes es lo que hace que las almendras sean tan beneficiosas para la salud. Para apreciar sus bondades bastaría con una ración diaria pequeña (50grs.), ya sea en forma de aperitivo o añadiéndolas a las comidas regulares.

Estas ideas se desprenden de una investigación realizada en la Universidad de Aston (Reino Unido) en la que se vio que el consumo de almendras aumenta significativamente la cantidad de antioxidantes en el torrente sanguíneo, reduce la presión arterial y mejora el flujo sanguíneo. El estudio consistió en dos grupos de hombres jóvenes, uno sano y el otro con factores de riesgo cardiovascular. El grupo control comió lo que haría normalmente, mientras que el otro consumió 50grs. de almendras al día durante un mes. Al finalizar el estudio, el grupo que consumió una dieta enriquecida con almendras tenían niveles más altos de antioxidantes (alfa-tocoferol) en su torrente sanguíneo y presentaba una mejoría en su flujo sanguíneo y su presión arterial, lo que podría reducir su riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Fuente: ABC.

PRACTICAR SEXO, UN HÁBITO SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

Las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse siguiendo unos hábitos de vida saludables, entre los cuáles también se halla el mantener una vida sexual satisfactoria. Las personas que hayan padecido algún episodio cardiovascular pueden mantener una vida sexual normal si acuden a los controles periódicos y toman la medicación prescrita, siempre y cuando su médico no les haya recomendado lo contrario. Es muy importante consultar con el cardiólogo las dudas respecto a la actividad sexual que puede mantenerse.

La práctica de sexo es un ejercicio aeróbico que favorece la quema de calorías, reduce el estrés y favorece la salud emocional. Durante el sexo se elevan los niveles de inmunoglobulina lo que protege de infecciones y favorece una mayor resistencia a las enfermedades, de aquí que la actividad sexual se relacione con la prevención de enfermedades.



Un estudio publicado en *The American Journal of Cardiology* demostró que la práctica sexual de forma periódica ayuda a reducir las probabilidades de padecer un infarto. Según los resultados de este estudio, los hombres que mantenían relaciones sexuales dos veces por semana tenían hasta un 50% menos de probabilidades de sufrir un infarto frente a aquellos que mantenían relaciones sexuales una vez al mes.

Además, en el caso de las mujeres, hay que tener en cuenta que durante el orgasmo se liberan diversas hormonas que actúan como vasodilatadoras permitiendo una mejor circulación de la sangre y evitando así la formación de coágulos. Esta afirmación no es baladí puesto que otro estudio realizado en Inglaterra demostró la relación entre la falta de orgasmos y un mayor riesgo cardiovascular.

Fuentes: FEC y JANO.

FEASAN ACUDE AL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS

El pasado día 17 de septiembre de 2014, y por primera vez en la historia de FEASAN, la voz de los pacientes anticoagulados llegó al Congreso de los Diputados. Una representación encabezada por el presidente D. Luciano Arochena fue recibida por la Comisión de Sanidad en el Congreso, presidida por D. Mario Mingo.

Durante la sesión se expusieron los principales retos identificados del colectivo de pacientes anticoagulados remarcando la importancia de trabajar conjuntamente para informar y formar al paciente como corresponsable de su salud. Seguidamente, se expuso la situación de inequidad y de barreras de acceso frente a la innovación terapéutica de la anticoagulación. Para ello se presentó el *Documento de posicionamiento sectorial en relación al acceso a los nuevos anticoagulantes orales y su equidad territorial*, elaborado por FEASAN con la participación de toda la comunidad médica implicada y la FEI. Se solicitó también a los diferentes portavoces su apoyo para trabajar en la introducción del autocontrol del TAO en la Cartera de Servicios del SNS.

Los portavoces de la Comisión reconocieron las dificultades de garantizar la equidad en un sistema en el que las competencias en materia sanitaria están transferidas, y el escaso impulso por parte de los gobiernos de iniciativas sanitarias que requieran inversión.

Fuente: FEASAN.

PREDECIR COMPLICACIONES DEL TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE ANTES DE INICIARLO

El 4,4% de los españoles mayores de 40 años padece fibrilación auricular (FA), la arritmia más común, que multiplica hasta por cinco las probabilidades de padecer un ictus. Para prevenir posibles ictus muchos pacientes con FA toman medicación anticoagulante. Los más utilizados son los Antivitamina K (AVK), a pesar de disponer de nuevos anticoagulantes orales que han mostrado ser igual de eficaces y algo mejores en la prevención de hemorragias intracraneales. Hay que tener en cuenta que la principal complicación asociada a la anticoagulación es la hemorragia. Para intentar predecir qué pacientes tienen mayor riesgo de sangrado se ha ideado una escala (SAME-TT2R2) que ayudaría a predecir el riesgo de sufrir complicaciones embólicas o hemorrágicas en los pacientes con FA antes de iniciar el tratamiento anticoagulante. Mediante un estudio, la escala SAME-TT2R2 ha sido validada en población española y en pacientes anticoagulados con acenocumarol. La escala valora aspectos clínicos del paciente como por ejemplo la edad, el sexo, o si es fumador, hipertenso o diabético. Esta escala se aplicó a casi 1.000 pacientes estimándose que un tercio de los pacientes que toman AVK deberían tratarse directamente con los nuevos anticoagulantes porque no estarán bien anticoagulados.

Fuente: Diario Médico.

Referencia: Apostolakis S, et al. Factors affecting quality of anticoagulation control among patients with atrial fibrillation on warfarin: the SAME-TT₂R₂ score. *Chest*. 2013 Nov; 144(5):1555-63. DOI: 10.1378/chest.13-0054.

newsletterfeasan

¿Quieres recibir noticias sobre anticoagulación periódicamente en tu email o tu smartphone? Estar bien informado/a es ahora más rápido y fácil

Inscríbete en www.anticoagulados.info



Tu asociación más cercana

Andalucía

ACAP | Asociación de Pacientes Cardíacos y Anticoagulados Portuenses
Teléfono: 956 872 155

ACPA | Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados
Móvil: 687 440 736

ASPAYPVC | Asociación Sevillana de Pacientes Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
Móvil: 649 832 283

Aragón

ASANAR | Asociación de Anticoagulados de Aragón
Teléfono: 976 22 66 60

Cataluña

Associació Anticoagulats de Lleida
Móvil: 625 625 634

Comunidad de Madrid

AEPOVAC | Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas y Anticoagulados
Móvil: 685 148 601

AMAC | Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares
Móvil: 630 027 133

Comunidad Valenciana

AMCA | Associació de Malalts Cardíacs i Anticoagulats d'Ontinyent
Móvil: 634 262 365

AVAC | Asociación Valenciana de Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
Teléfono: 963 525 577

Galicia

APACAM | Asociación de Pacientes Cardiópatas y Anticoagulados de La Coruña
Teléfono: 981 278 173

País Vasco

AVET | Asociación Vizcaína para enfermos de Trombosis
Teléfono: 944 236 497

Federación Española de Asociaciones de Anticoagulados - FEASAN
Dr. Gil y Morte 24. Pta. 7.
46007 Valencia
Teléfono / Fax: 963 525 577