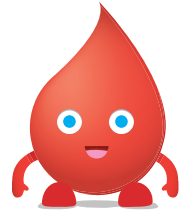


LA NEWSLETTER DEL PACIENTE ANTICOAGULADO



Con la colaboración de

Pasión por la Innovación.
Compromiso con los Pacientes.

ACTUALIDAD CIENTÍFICA

EL CONSUMO DE ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDEOS (AINE) EN PACIENTES ANTICOAGULADOS CON FIBRILACIÓN AURICULAR (FA)



Para los expertos es un efecto bien conocido el aumento del riesgo de sangrado ocasionado por el consumo regular de antiinflamatorios no esteroideos (AINEs). Este tipo de complicación puede ser mayor en pacientes con patologías que requieran terapia anticoagulante para prevenir el riesgo trombótico, como es el caso de la fibrilación auricular (FA). Sin embargo, la relación real entre el consumo de AINEs y la incidencia de sangrados importantes en pacientes anticoagulados por FA no había sido estudiada hasta el momento.

Para observar dicha relación, un grupo de investigadores diseñó un estudio

observacional en el que se analizaron los datos de más de 150.000 pacientes daneses con FA (con una edad media 75 años, siendo el 47% mujeres), entre 1997 y 2001. De todos ellos, un 35,6% tomaron AINEs durante el seguimiento, que fue de poco más de 6 años. La incidencia de sangrados importantes, que requirieron hospitalización o ponían en peligro la vida del paciente, fue del 11,4% y de eventos tromboembólicos del 13%.

En este sentido, estos datos evidencian claramente como el consumo de AINE supone un factor de riesgo independiente de eventos, tanto tromboembólicos como

hemorrágicos, en pacientes con fibrilación auricular anticoagulados.

En definitiva, la prescripción de AINEs en pacientes anticoagulados con FA debería limitarse lo mayor posible. Evitando exposiciones prolongadas.

Fuente: Cardionet

Referencia: Lamberts, M. et al. Relation of nonsteroidal anti-inflammatory drugs to serious bleeding and thromboembolism risk in patients with atrial fibrillation receiving antithrombotic therapy: a nationwide cohort study. *Ann Intern Med.* 2014 Nov 18;161(10):690-8. doi: 10.7326/M13-1581.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

SEIS HÁBITOS SALUDABLES QUE EVITAN EL 75% DE LOS INFARTOS DE MUJERES

Un reciente estudio científico, realizado con casi 70.000 mujeres a lo largo de dos décadas, ha evidenciado que la puesta en marcha de media docena de buenas costumbres (hábitos saludables) puede evitar enfermedades cardíacas como el infarto, en 3 de cada 4 mujeres que las introduce en su vida cotidiana.

Los 6 hábitos saludables:

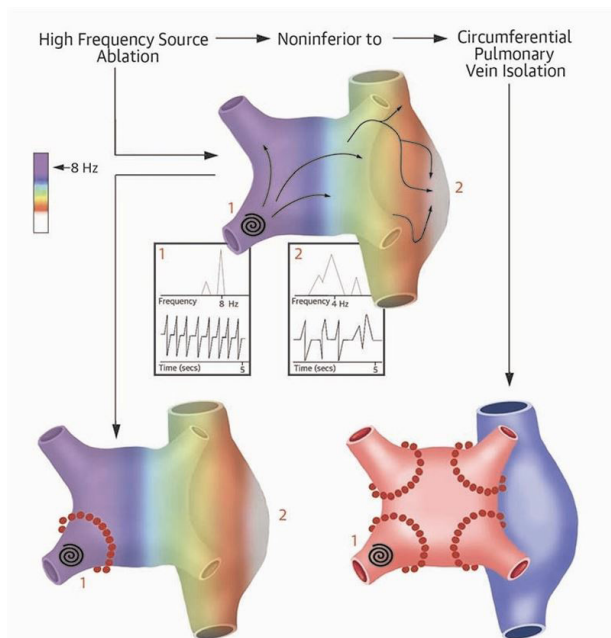
- No fumar.
- Mantener un índice de masa corporal normal.
- Practicar alguna actividad física al menos 2,5 horas a la semana.
- Tomar como máximo una bebida alcohólica al día.
- Ver menos de siete horas semanales de televisión.
- Llevar una dieta equilibrada y de calidad.

Fuente: *Journal of the American College of Cardiology*

DESARROLLAN UNA NUEVA TÉCNICA PARA TRATAR LA FIBRILACIÓN AURICULAR (FA)

La FA es la arritmia cardíaca más frecuente en nuestro país que provoca una pérdida de la sincronía del latido normal del corazón. La FA se origina en las aurículas, lo que ocasiona un ritmo cardíaco rápido e irregular. Según datos recientes, en España la FA afecta a alrededor de un millón de personas y, aunque la mayoría de casos pueden tratarse con medicación, en algunos pacientes no es tolerada o hay contraindicaciones y hay que recurrir al uso de catéteres para “quemar” algunas zonas de la aurícula donde se cree que puede estar el origen de estas arritmias (este procedimiento recibe el nombre de ablación). Sin embargo, el uso de esta técnica está limitado por ser muy compleja y laboriosa, al tiempo que no está exenta de complicaciones como perforaciones, embolias o la aparición de nuevas arritmias.

Científicos de la Red de Investigación Cardiovascular (RIC) del Instituto de Salud Carlos III han probado con éxito una nueva técnica que permite identificar y eliminar mediante la técnica de la ablación los focos del corazón donde se inicia la FA. El trabajo, cuyos resultados publica la revista *Journal of The American College of Cardiology*, se ha basado en el uso de un nuevo software, desarrollado por la empresa St. Jude, para realizar una ablación más selectiva y limitada gracias a un sistema que permite centrarse únicamente en los puntos de alta frecuencia de las aurículas donde se origina la FA.



Los resultados del estudio, en el que han participado un total de 232 pacientes, han constatado que este sistema de ablación selectiva permite tratar estos trastornos con la misma eficacia pero reduciendo el riesgo de complicaciones (en casi un tercio) y además reduciéndose el tiempo de intervención. La herramienta analiza la actividad eléctrica del corazón para identificar mejor dónde se produce la arritmia. Asimismo, al identificar las zonas responsables de la FA y crear solo las lesiones estrictamente necesarias, la técnica permite, en cierta medida, personalizar y adaptar el procedimiento de ablación a las características específicas de la arritmia en cada paciente.

Fuente: *Gaceta médica y JANO*

Referencia: *J Am Coll Cardiol.* 2014;64(23):2455-2467. doi:10.1016/j.jacc.2014.09.053



SALUD Y CALIDAD DE VIDA

EL CONSUMO DE CEREALES INTEGRALES REDUCE LA MORTALIDAD CARDIOVASCULAR

Un reciente estudio realizado por un grupo de investigadores de la Harvard School of Public Health, en EEUU, ha asociado el consumo de cereales integrales no solo con una mayor longevidad (como habitualmente ha sido asociado), sino a una disminución de la mortalidad general, pero sobre todo de la tasa de muerte cardiovascular.

Los investigadores han analizado la asociación existente entre una dieta regular rica en cereales integrales (trigo, avena, cebada, centeno, arroz) y el riesgo de mortalidad total y mortalidad cardiovascular. Los resultados de este trabajo evidencian que por cada 28 gramos de cereales integrales ingeridos se reduce un 5% el riesgo de muerte prematura y un 9% el riesgo de muerte por causa cardíaca. El trabajo se sustenta en el hecho de que los cereales integrales no refinados conservan la parte rica en fibra que ralentiza la absorción de azúcares y ayuda a disminuir el colesterol en la sangre.

Para ello, se han estudiado los datos procedentes de dos trabajos de investigación de seguimiento prospectivo a largo plazo realizados sobre una muestra de pacientes libres de enfermedad cardiovascular y de cáncer, uno elaborado sobre 74.341 mujeres (1984-2010) y el otro realizado en 43.744 hombres (1986-2010).

LOS BENEFICIOS DE LA FIBRA Y RECOMENDACIONES PARA SU CONSUMO.

Los cereales integrales al no haber sido sometidos a un proceso de refinamiento conservan todas las partes que conforman el grano del cereal: el salvado, el germen y el endospermo, que constituye la parte más abundante del grano del cereal y la principal fuente de alimentación cuando la planta empieza a nacer del germen.

Los cereales no refinados poseen mayor número de nutrientes (vitaminas y minerales) y proporcionan una de las mayores fuentes de fibra que tenemos, esta es la razón por la cual son tan saludables, ya que la fibra ayuda a ralentizar la digestión y previene los aumentos peligrosos de los niveles de azúcar en sangre.

En armonía con esto, la Fundación Española del Corazón recomienda, de acuerdo a las guías de dietética y nutrición, que al menos se consuman cuatro raciones (200 grs) de cereales al día y que, al menos, una ración (50 grs) sea de cereales integrales.

Fuente: *Fundación Española del Corazón*

NANOTECNOLOGÍA DIRIGIDA A EVITAR INFARTOS Y DISOLVER COÁGULOS

Uno de los grandes problemas de nuestra era es la obesidad, muchas veces acompañada del colesterol, responsable de colapsar las arterias y de provocar fallos cardíacos como los infartos. Para combatir este problema, investigadores de la Universidad de Columbia y de la Universidad de Harvard (en EEUU) están trabajando, desde la nanotecnología (estudio de la materia a escala atómica, molecular y supramolecular), con drones inyectados en la sangre.

El tamaño de esos drones es minúsculo (nanométrico) y segregan una molécula para curar los depósitos de grasa situados en las arterias, lo que podría prevenir los ataques cardíacos causados por la aterosclerosis (acumulación de placas de ateroma en las arterias). Según los investigadores estas nanopartículas inyectadas en la sangre y dirigidas hasta los depósitos de grasa son biodegradables.

El estudio se ha realizado en ratones con aterosclerosis avanzada. El problema de la aterosclerosis es que las arterias acumulan grasa en sus paredes y esos depósitos pueden durar indefinidamente y no repararse nunca. Son puntos calientes inflamados y dañados con grasa y astillas, que pueden provocar ataques cardíacos. Estos sitios son propensos a romperse y cuando sucede, se forman coágulos sanguíneos alrededor de la ruptura y obstruyen el flujo sanguíneo al corazón. Por ello, los nanodrones se dirigieron a los puntos calientes con esos cúmulos de grasa. Alrededor del 70% se implantaron allí y liberaron el medicamento de forma gradual. Estos roedores eliminaron el daño producido en sus arterias, reduciéndose así el riesgo de infarto.

En esta misma línea de estudio, otro equipo de investigadores, del Houston Methodist Research Institute de EEUU, asegura que usando nanopartículas magnéticas rellenas con medicamentos y bioquímicamente camufladas, han conseguido disolver coágulos sanguíneos a una velocidad entre 100 y 1.000 veces superior a otros métodos tradicionales.

Aunque el sistema sólo ha demostrado su eficacia en modelos de ratón, los científicos tienen ya previstos ensayos clínicos con humanos. Esperan que sus resultados supongan un

gran paso en la prevención de ictus, infartos, embolias pulmonares y otras circunstancias extremas en las que los coágulos -si no son eliminados rápidamente- pueden causar graves daños en los tejidos, e incluso la muerte del paciente.

Las nanopartículas empleadas, de óxido de hierro, fueron recubiertas con albúmina, una proteína que se encuentra de forma natural en la sangre. Esta albúmina proporciona una especie de camuflaje, que permite a las nanopartículas alcanzar su el coágulo, antes de que el sistema inmune del cuerpo las identifique como agentes extraños y las ataque. En las pruebas realizadas in vivo con ratones se ha demostrado que las nanopartículas permiten utilizar menos medicamento anticoagulante (activador tisular del plasminógeno o tPA), lo que reduce las probabilidades de hemorragias.



Por otra parte, aunque normalmente el tPA se inyecta a temperatura ambiente, estudios previos habían sugerido que es más eficaz a temperaturas más altas (40°C). Los investigadores probaron este punto: expusieron las nanopartículas de óxido de hierro a campos magnéticos alternos, con los que produjeron un aumento de calor en ellas. La temperatura del tPA que contenían alcanzó así los 42°C, lo que permitió aumentar en otras 10 veces (hasta 1.000) la velocidad de disolución del coágulo. El próximo paso será realizar nuevas pruebas en otros modelos animales y, finalmente, en humanos.

Fuente: ConSalud, La Razón.

LAS MUJERES Y LAS PERSONAS DE MÁS EDAD SUBESTIMAN LOS SÍNTOMAS DE LA FIBRILACIÓN AURICULAR (FA)

Un estudio recientemente publicado en la revista Heart Rhythm ha analizado los factores que inciden en las percepciones de los pacientes en cuanto a los síntomas asociados a la FA. Según el estudio existen diversos factores que modulan dicha percepción, sobreestimando o subestimando los dichos síntomas.

La investigación comparó las sensaciones de 458 pacientes ambulatorios sobre sus síntomas de FA mediante un cuestionario y la monitorización de los episodios arrítmicos, realizados a través de un electrocardiograma (ECG), durante una semana.

Los resultados obtenidos demostraron que los pacientes con trastornos del estado de ánimo (ansiedad y depresión) tienden a sobreestimar la duración y la frecuencia de los episodios de arritmia, ya que las señales sintomáticas registradas por el ECG en realidad no superaban el 10% de los episodios que ellos percibían. El estudio también constató que el género y la edad pueden determinar la percepción de las arritmias y afectar directamente al diagnóstico de la FA. Así, las mujeres y las personas de edad más avanzada, que son además el grupo de pacientes más propenso a padecer arritmias, subestiman los síntomas, ya que los indicios



registrados por el ECG fueron un 90% más elevados a las sensaciones que percibieron y contaron.

Para los expertos, tal y como ocurre en otras patologías cardiovasculares, la mujer cuenta menos dolor del que tiene en realidad y acude más tarde a urgencias, en comparación con el hombre, esto dificulta una clara detección de esta enfermedad cardiovascular. En la misma línea encontramos a la población de edad más avanzada, quienes suelen relacionar los síntomas de FA con los típicos de su edad y no con una posible afección cardíaca que precise tratamiento.

Fuente: Heart Rhythm Journal.

SE PRESENTA LA PLATAFORMA DE ORGANIZACIONES DE PACIENTES

El pasado 12 de febrero se presentó en Madrid la Plataforma de Organizaciones de Pacientes, entidad que aglutina a 18 asociaciones, entre ellas FEASAN. Tomás Castillo, presidente de esta Plataforma, declaró durante la presentación que “es claramente necesaria una portavocía que represente los intereses comunes de los millones de ciudadanos con enfermedades crónicas. Queremos que a partir de ahora no se hable de nosotros sino con nosotros” añadió.

La crisis económica ha provocado un empeoramiento de los servicios asistenciales de los pacientes. Por ello, la Plataforma ha manifestado la necesidad de que todos los pacientes crónicos, tengan acceso a medicamentos de nueva generación, de invertir en investigación para avanzar en tratamientos y de que las decisiones clínicas sean tomadas por los profesionales junto con el paciente.

Esta entidad tiene también objetivos a nivel jurídico. En esta línea, busca conseguir que la cronicidad sea algo que se reconozca como un derecho subjetivo de la persona. En nuestro país se ha avanzado mucho en el reconocimiento de la situación de discapacidad y dependencia, pero, no está todavía contemplado en una ley.

La Plataforma cuenta actualmente con 18 asociaciones. Pero, tiene la puerta abierta para aquellas organizaciones que quieran incorporarse.

Fuente: Plataforma de Organizaciones de Pacientes

FEASAN PRESENTA UNA NUEVA GUÍA MONOGRÁFICA PARA PACIENTES CON FIBRILACIÓN AURICULAR

La fibrilación auricular (FA) es la arritmia cardiaca más frecuente en nuestro país y afecta a más de 1.000.000 de personas, de las cuales aproximadamente 100.000 podrían estar sin diagnosticar.

Con el objetivo de ofrecer información actualizada y rigurosa a los pacientes diagnosticados de FA, FEASAN ha desarrollado una guía monográfica sobre esta patología con un lenguaje sencillo, accesible a todos los pacientes, con información sobre qué es la FA, cuáles son sus síntomas, cómo se diagnostica, cuáles son las principales causas o qué riesgos conlleva. La guía recoge también información sobre a quién afecta la FA, cómo se trata y se detalla una serie de recomendaciones para aquellos pacientes con tratamiento anticoagulante.

La publicación es gratuita y puede descargarse en el Web de FEASAN (apartado Publicaciones). Además todas las asociaciones integradas disponen de ejemplares impresos a disposición de los pacientes.

La guía cuenta con el aval científico de la Sección de Electrofisiología y Arritmias de la Sociedad Española de Cardiología y ha sido posible gracias a la colaboración de Bayer.

Fuente: FEASAN

newsletter feasan

¿Quiéres 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

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