

18
Noviembre

Día Nacional del Paciente Anticoagulado

Cada 18 de noviembre las asociaciones de pacientes anticoagulados conmemoramos el **Día Nacional** para dar visibilidad a las necesidades sanitarias y sociales de las más de 1.000.000 de personas que toman anticoagulantes en nuestro país.

Tú también eres un héroe

#HéroesAnticoagulados

La actual situación sanitaria causada por la COVID-19 ha cambiado nuestras vidas. Los pacientes anticoagulados somos, mayoritariamente, personas mayores y con enfermedades cardiovasculares, un perfil que nos hace más vulnerables ante este coronavirus.

Tenemos un nuevo enemigo que no vemos, que convive entre nosotros y debemos protegernos de él. Sabemos que no está siendo fácil, pero conseguiremos ganarle la batalla. Las personas que vivimos anticoaguladas somos pacientes crónicos por lo que además de enfrentarnos a la COVID-19 también tenemos que seguir cuidando de nuestra enfermedad cada día.

En esta lucha contra el virus, los pacientes anticoagulados que estamos plenamente resueltos a cuidar de nuestra salud somos verdaderos héroes. Y por eso, **tú también eres un/a héroe.**

Es momento de cuidarte. Descubre cómo puedes ser un verdadero héroe en el cuidado de tu salud.

Tu asociación + cercana

ANDALUCÍA

ACAP | Asociación de Pacientes Cardíacos y Anticoagulados Portuenses
☎ 956 872 155
✉ contacto@acap-puerto.org

ACPA | Asociación Cordobesa de Pacientes Anticoagulados
☎ 957 002 047
✉ acpaanticoaguladoscordoba@gmail.com

CANARIAS

CANARIOS CON CORAZÓN
Asociación Canaria de Pacientes Cardíacos y Coronarios
☎ 928 227 966
✉ canariosconcorazon@gmx.es

COMUNIDAD DE MADRID

AEPOVAC | Asociación Española de Portadores de Válvulas Cardíacas y Anticoagulados
☎ 685 148 601
✉ aepovac@anticoagulados.es

AMAC | Asociación Madrileña de Pacientes Anticoagulados y Cardiovasculares
☎ 630 027 133
✉ amac@anticoaguladosmadrid.es

CATALUÑA

AALL | Associació d'Anticoagulats de Lleida
☎ 625 625 634
✉ anticoagulats@gmail.com

COMUNIDAD VALENCIANA

AMCA | Associació de Malalts Cardíacs i Anticoagulats d'Ontinyent
☎ 634 262 365
✉ amcaontinyent@gmail.com

AVAC | Asociación Valenciana de Anticoagulados y Portadores de Válvulas Cardíacas
☎ 963 525 577
✉ avac@anticoagulados.org

SAF España | Asociación Española del Síndrome Antifosfolípido
☎ 650 676 410
✉ info@antifosfolipido.es

GALICIA

APACAM | Asociación de Pacientes Cardíopatas y Anticoagulados de La Coruña
☎ 981 278 173
✉ apacam2004@yahoo.es

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ANTICOAGULADOS

✉ feasan@feasan.com

www.anticoagulados.info

Facebook @federacionanticoagulados

Twitter @FEASAN_

Instagram @feasan_anticoagulados

Colaboran



Si estás anticoagulado

Tú también eres un HÉROE



Feasan

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ANTICOAGULADOS

Pautas para ser un completo

HÉROE



Protégete ante la COVID-19 con responsabilidad

Sigue estrictamente las indicaciones de las autoridades sanitarias: usa la mascarilla al salir de casa, lávate las manos con frecuencia y mantén la distancia social.

Sigue estrictamente tu tratamiento anticoagulante

Toma cada día, a la misma hora, tu tratamiento anticoagulante. Los anticoagulantes te salvan la vida, evitando que sufras un ictus o una trombosis. Consulta con tu médico o farmacéutico cualquier duda que tengas con tu tratamiento. Nunca abandones el tratamiento por tu cuenta.



Cuida tu alimentación a pesar de haber cambiado tus rutinas



Ahora que estás en casa más tiempo de lo que tenías por costumbre, no te rindas ante el deseo de consumir alimentos pocos saludables. Sigue cuidando tu alimentación con una dieta saludable y equilibrada para mantener a raya tus factores de riesgo cardiovascular y tu tratamiento anticoagulante, especialmente si tomas anticoagulantes que requieren controles periódicos.



Practica ejercicio físico, aunque sea en casa

Siempre que puedas, sal a pasear, al menos 30 minutos al día a paso ligero. Si no puedes hacerlo en la calle, practicar ejercicio físico en casa es posible: camina por casa, usa una bicicleta estática o una cinta de caminar o pídele a tu médico una tabla de ejercicios para hacer en casa y mover el esqueleto.

Acude a tus revisiones y controles siguiendo las directrices de tu médico

La sobrecarga asistencial por la COVID-19 no implica que no debamos acudir a nuestros controles del tratamiento (si tomas anticoagulantes que requieren controles periódicos) y visitas de seguimiento. Como paciente anticoagulado debes seguir acudiendo a tus citas, es importante para cuidar tu salud. Consulta a tu médico si existen alternativas para ti como paciente anticoagulado.



Identifica los signos de alarma y actúa sobre ellos

Tomar anticoagulantes nos protege ante el riesgo de ictus, aunque conlleva un pequeño riesgo de sangrado. Mantente alerta a los signos de alarma que te obligarían a acudir a urgencias, como puede ser un sangrado que no cesa o un golpe fuerte en la cabeza. Si crees que estás sufriendo un ictus, no te quedes en casa, llama al 112 para que se active el código ictus.

Afronta la situación y comparte tus emociones



Esta situación de pandemia nos impacta emocionalmente. Puede que te sientas solo/a, que sientas miedo o estés preocupado/a por la situación social y sanitaria que vivimos. Tranquilo/a, son emociones normales. Para minimizarlo, sigue en contacto con tu entorno más cercano a través de llamadas telefónicas o videollamadas. Recuerda que también puedes mantenerte ocupado/a en casa leyendo, escuchando música o viendo una película que te guste. Si ves que la situación te sobrepasa, no tengas miedo y compártelo con tu médico.