

Avac nuestra revista

Asociación Valenciana de Pacientes
Anticoagulados y Portadores
de Válvulas Cardíacas

Asociación Valenciana
de Pacientes
Anticoagulados
y Portadores de
Válvulas Cardíacas

REVISTA
NÚMERO

6

2021

Sumario

- 01 Saluda
- 02 AVAC renueva su Junta Directiva
- 03 ¿Podemos mejorar la efectividad del tratamiento anticoagulante?
- 05 Experiencias con la vacuna del COVID-19
- 09 Implantes dentales y prótesis valvulares cardíacas
- 11 Día Nacional del Paciente Anticoagulado
- 13 CardioXplore
- 14 Visita nuestra sede
- 15 Servicios ofrecidos por AVAC
- 19 AVAC en la red

Saluda

Asociación Valenciana de Pacientes Anticoagulados
y portadores de Válvulas Cardíacas

Queridos amigos y amigas

Desde estas páginas, estamos de nuevo aquí para recordaros que en AVAC seguimos pendientes de vosotros. A pesar de las dificultades inherentes a la pandemia, hemos continuado trabajando para mantener viva la asociación y atenderos si necesitáis cualquier cosa. Asimismo, hemos seguido impartiendo los cursos de Autocontrol del INR para aquellos que quieren ser más autónomos a pesar de su enfermedad. Sin embargo, echamos de menos más comentarios acerca de vuestros problemas como pacientes, problemas que se mantienen en el tiempo a pesar de nuestro esfuerzo y que queremos ayudaros a buscarles solución. Tenéis a vuestra disposición diversas formas de hacérselos llegar, las más prácticas a través de nuestro servicio de mail y de WhatsApp, nos pondremos en contacto con vosotros a la mayor brevedad o quedaremos de forma presencial para tratar la incidencia de la que se trate.

También quiero agradeceros que me hayáis elegido como vuestra representante en la última Asamblea General de AVAC. Al mismo tiempo, dos personas más se han incorporado a nuestra Junta Directiva, ambas mujeres, por lo que esperamos poder desarrollar aún más actividad como asociación. No obstante, seguimos invitando a más personas cualificadas y voluntaristas de entre nuestros asociados, que lo somos, que quieran participar activamente.

Este año, y espero que sea el último, tampoco podremos tener nuestra actividad presencial, de conmemoración del Día Nacional del Paciente Anticoagulado. En su lugar, y tras la buena acogida que tuvieron los anteriores, hemos confeccionado unos nuevos videos informativos protagonizados por profesionales médicos especialistas, que difundiremos a través de nuestra página web y distintas redes sociales. Asimismo, los haremos llegar a nuestros asociados de manera directa para que no perdáis la oportunidad de verlos, seguro que os interesan.

¡Os esperamos en vuestra Asociación!
¡Sigamos mejorando!



Mª Ángeles Fernández Fernández
Presidenta de AVAC

"Avac, nuestra revista"

Presidenta

Dña. Mª Ángeles Fernández Fernández

Vicepresidente

D. Luciano Arचना Candame

Secretario

D. Alejandro Requena Fuente

Tesorero

D. Miguel Romero Huguet

Vocales

Dña. Josefa Hernández Jiménez

Dña. Mª José Sanfélix Hernández

Publicación editada por:

Asociación Valenciana de Pacientes
Anticoagulados y Portadores de Válvulas
Cardíacas.

C/Pilota Valenciana, 2 bajo
46018 Valencia
Teléfono: 963 525 577

avac@anticoagulados.org
www.anticoagulados.org

Depósito Legal
V-3431-2003



El día 30 de junio de 2021, tras la celebración en la sede de AVAC de la Asamblea General Ordinaria Anual, se realizó una Asamblea General Extraordinaria, convocada con la única finalidad de renovar la Junta Directiva.

Tras la dimisión del anterior presidente, D. José E. Martínez Zamorano, por enfermedad y las bajas, tanto del tesorero como de una vocal, la Junta Directiva se quedaba solamente con cinco miembros y era necesario intentar ampliar ese número. La especial situación sanitaria que estamos atravesando desde hace año y medio tampoco ha facilitado la asistencia presencial a las Asambleas convocadas tanto en 2020 como en 2021, de una gran mayoría de nuestros asociados.

No obstante, en la Asamblea General Extraordinaria, se disolvió la Junta formada por:

- Presidenta (en funciones):
Dña. M^a Ángeles Fernández Fernández.
- Vicepresidente:
D. Luciano Arochena Candame.
- Secretario:
D. Alejandro Requena Fuente.
- Tesorero (en funciones):
D. Miguel Romero Huguet.
- Vocal: Dña. M^a José Ramón Rodríguez.

Y se aprobó por unanimidad la formación de una nueva Junta compuesta por

- **Presidenta:**
Dña. M^a Ángeles Fernández Fernández.
- **Vicepresidente:**
D. Luciano Arochena Candame.
- **Secretario:**
D. Alejandro Requena Fuente.
- **Tesorero:** D. Miguel Romero Huguet.
- **Vocal:** Dña. Josefa Hernández Jiménez.
- **Vocal:** Dña. M^a José Sanfélix Hernández.

En esta ocasión la Junta Directiva ha recibido un soplo de aire fresco con la incorporación de dos nuevas personas, ajustándose así la composición a seis. Aun así, sería muy interesante la colaboración de personas que, aunque nunca antes lo hayan hecho, puedan aportar nuevas ideas y puntos de vista diferentes, ya sea o no en calidad de vocales de la Junta Directiva, pueden ser colaboraciones en momentos puntuales o únicamente aportación de propuestas y/o comunicación de necesidades detectadas como paciente anticoagulado.

Por lo que, desde aquí, brindamos la oportunidad de colaborar con la Junta Directiva, a todos aquellos asociados o personas voluntarias que estén interesadas en sumar y construir, en relación con nuestro objetivo de educar en la salud a los pacientes anticoagulados.

¡Entre todos hacemos Asociación, juntos somos más fuertes!



¿PODEMOS MEJORAR LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO ANTICOAGULANTE?

*Dra. M^a Ángeles Fernández Fernández
Especialista en Hematología*

Ante una persona con riesgo tromboembólico, el médico indica al paciente la toma de anticoagulantes orales de forma crónica. Hay dos tipos de tratamiento anticoagulante oral, los ACODs (anticoagulantes de acción directa) y los AVK (antivitamina K), ambos deberán ser tomados diariamente siguiendo la pauta indicada para alcanzar el efecto antitrombótico deseado.

Los ACODs no necesitan ser controlados en su seguimiento; en cambio, los AVK sí necesitan realizar un control periódico de la coagulación (control del INR) para reajustar la dosis si fuera necesario, ajustándose a las características del paciente, que pueden ir cambiando, o no, a lo largo del tiempo: genética, edad, peso, otros fármacos recetados... y verificar, de esta manera, que el paciente se mantiene en el rango terapéutico que se le ha fijado, lo más cerca posible del valor medio.

En ambos grupos, para obtener el beneficio que se quiere conseguir, es necesario el cumplimiento del paciente.

Dentro de los anticoagulantes orales del grupo de los AVK, en los que nos vamos a centrar, nos encontramos con el acenocumarol y la warfarina, exactamente iguales en su efecto anticoagulante, pero que poseen algunas diferencias que terminan siendo muy importantes, pues mientras Sintrom® (acenocumarol) permanece poco tiempo en la sangre con toda su actividad, Aldocumar® (warfarina) puede permanecer más de un día con todo su efecto. Es decir, no todos los fármacos que se administran por vía oral requieren el mismo cuidado por parte del paciente, pues, mientras unos se administran una sola vez al día, otros se toman 2 o 3 veces al día, y eso depende del tiempo de permanencia de ese fármaco en la sangre.



Los AVK han demostrado con creces su eficacia a lo largo de más de 70 años de vida y lo único que necesitan es que se realice, con esmero, un control periódico para reajustar la dosis (no se trata de calcular una nueva dosis), de la misma forma que un paciente diabético necesita conocer sus niveles de azúcar para poder modificar las unidades de insulina a inyectar.

¿Es posible mejorar la eficacia y la seguridad del tratamiento con AVK? Sí, rotundamente:

1) Las personas que toman Sintrom® como anticoagulante deben saber que los comprimidos de 4 miligramos no deben ser fraccionados, aunque lo permita el comprimido y sólo deberían ser utilizados por las personas que necesiten más de 4 mg por toma.

2) La dosis diaria de Sintrom® debería ser repartida en desayuno y cena, debido a que no permanece en sangre más de 12 horas. Si tomas Aldocumar® la dosis será una sola al día.

3) Para planificar las dosis a tomar cada día, debe tenerse en cuenta la dosis semanal y repartirla en 7 tomas en el caso de Aldocumar® o en 14 si se trata del Sintrom®.

4) La cantidad a tomar cada día puede que no sea la misma y, en este caso, habrá que repartirla, teniendo en cuenta que las diferencias entre uno y otro día sean las mínimas posibles, lo que puede obligar a partir por la mitad el comprimido de Sintrom Uno: se trata de un comprimido duro que, aunque no lleva ranura, se puede partir bien. De esta forma, las diferencias entre un día y otro serán solo de medio miligramo.

5) Recomendamos hacer un control del INR semanalmente.

Vamos a ver un ejemplo, siguiendo las indicaciones anteriores, de tabla semanal de toma de AVK:

Si te han prescrito como dosis semanal de Sintrom 14 mg, tu dosis diaria sería de 2mg y por tanto tu pauta será la que sigue:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	DOSIS SEMANAL
1+1	1+1	1+1	1+1	1+1	1+1	1+1	14 mg

Ahora imaginemos que nos modifican la dosis semanal tras un control del INR siendo conveniente aumentar la dosis hasta los 16,5 mg a la semana: entonces habrá que modificar el reparto diario, intentado que la diferencia entre un día y otro, no sea mayor de medio miligramo. Podría quedar de la siguiente manera:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	DOSIS SEMANAL
1+1,5	1+1,5	1+1,5	1+1	1+1,5	1+1,5	1+1	16,5 mg

Esos 2,5 mg que hemos de aumentar, los repartiremos de la manera más equitativa posible para que sea proporcional y la diferencia entre un día y otro sea como máximo de 0,5 mg. Tampoco dejaremos que los días con dosis diferente sean consecutivos.

Realizamos cursos cada mes para que entiendas perfectamente la dinámica y puedas mejorar la efectividad de tu tratamiento anticoagulante con AVK.

Si quieres aprender a controlarte, en AVAC podemos ayudarte, tienes toda la información en nuestra página web. También puedes ponerte en contacto con nuestra trabajadora social Caterina Sendra que te orientará en todo aquello que necesites, a través de la dirección de correo trabajadorasocial@anticoagulados.org.

EXPERIENCIAS CON LA VACUNA DEL COVID-19

Desde AVAC solicitamos a nuestros socios que compartieran con todos nosotros su vivencia y las impresiones con respecto a la vacunación que experimentaron. De esta manera, podemos conocer diversas experiencias que han atravesado otros pacientes anticoagulados.

Como podréis comprobar hay experiencias muy distintas, tal y como ha pasado entre la población general: algunos sin ninguna incidencia ni reacción física a la vacuna y otros, aunque en pequeña medida, que han sufrido alguna complicación o contratiempo.

Desde AVAC siempre hemos recomendado la vacunación, con la única precaución, por nuestra parte, de acudir con el INR lo más alto posible dentro del rango que tenga cada uno establecido.

Hola a todos a mediados del mes de junio me pusieron la segunda dosis de Pfizer no he tenido nada de molestias, al principio estaba preocupada por estar anticoagulada, pensaba que sería contraproducente, pero todo ha salido bien y estoy muy agradecida por estar vacunada...

Caridad

He recibido las dos de vacuna de Moderna en Albacete sin nada que destacar.

Jose Vicente

Mi experiencia con la vacuna fue buena. Me dieron la Pfizer. Solo a 48 horas tuve dolor intenso en las piernas y dolor de cuerpo, pero con 1 paracetamol me recuperé rápidamente. Al día siguiente con normalidad. Me tuve que realizar el control INR antes de la vacunación ya que tenía que estar en el rango con normalidad. En mi caso entre 2,5 a 3,5. La primera cita la cancelaron porque me dio 3,8 y me dijeron que solo podían dar la vacuna hasta 3,7 y 2,3. La segunda dosis sin problemas y sin molestias. Saludos

María Fernanda

Respecto a la vacuna, muy bien, ambas dosis. Ninguna reacción y la atención sanitaria, en Las Artes y Las Ciencias, muy buena. Un saludo.

M^a Paz

Mi experiencia desde el primer día del COVID fue bien, sin problemas y las vacunas fueron bien, me pusieron la vacuna Pfizer.

Vicente



Lo único que tuve con la primera dosis fue muucho sueño y con la segunda nada. Me inyectaron la moderna. Gente amable y cordial. Sin ninguna queja.

Conchi

Yo soy enfermera del IVO desde hace 43 años en el quirófano y anestesia. Me acabo de jubilar, pero me vacunaron en marzo con Moderna. No tuve ninguna reacción adversa, picor de ojos en la segunda dosis e inflamación, enrojecimiento y dolor local, tanto en la primera como en la segunda, todo fue fenomenal y te da una tranquilidad que no se puede explicar.

M^o José

Desde el inicio de la pandemia me recluí en casa y "tomamos junto con mi familia, todo tipo de medidas higiénicas y de prevención sin relajarnos ni bajar los brazos aun cuando parecía que todo iba mejor". Soy de riesgo y tengo varias patologías crónicas, por ese motivo cada día sin ser alcanzado por el virus de la COVID 19 es una batalla ganada pero un día perdido en mi vida y la de los míos, que sin ser mayores ni de riesgo, hacían una vida de cuidados extremos para protegerme a mí. Surge la vacuna y a mí no me convence, decido no vacunarme, un día sí y otro también se hablaba de los efectos secundarios y sobre todo de los tan temidos "trombos" a los que ya he sufrido y por nada deseaba volver a pasar por ahí. El caso es que mi mujer trabaja y una de mis hijas también, al regresar a casa yo me sentía amenazado por la posibilidad de que trajeran el virus con ellas y sufría mucho psicológicamente. Un día recibo un SMS de la Generalitat Valenciana informándome de las dos fechas de vacunación con la de Moderna, un escalofrío recorrió mi cuerpo, yo no quería vacunarme por miedo a los efectos secundarios, pero de esa vacuna en especial no se oía nada de ningún efecto malo, pensé que podía ser mi gran oportunidad y comencé a llamar a mis médicos y otros conocidos, incluso a Avac, para consultarles si con mis patologías crónicas era prudente vacunarme y todos coincidieron en que sí. Llegó el tan temido día y con muchos nervios me dejé llevar por el positivismo y me vacuné. Los momentos previos a la vacunación con la primera dosis me sentía parte de un experimento, pero todo fue tan prolijo, tan ordenado y tan bien llevado en el museo de las Ciencias que mientras esperaba sentado los 15 minutos de rigor, comencé a experimentar una sensación de alivio y salí de allí con otra energía, luego durante una semana tuve fuertes mareos, dolor en el brazo y hormigueo en la mano, mucho cansancio y poco más. El día de la segunda dosis ya era otra mi sensación, fui con ganas y la organización una vez más fue de primera, cosa que ayuda muchísimo a las buenas vibraciones. Con esta dosis no tuve cansancio, ni mareos ni ninguno de los síntomas de la primera, solo sudé mucho durante la madrugada y "llegué a tener 37,5° de temperatura pero por la mañana y con un paracetamol, todo siguió de modo normal, incluso me sentía enérgico".

Ya con la pauta completa y a la vista de los rebotes surgidos a raíz del fin del estado de alarma y con éste, las medidas restrictivas, yo continúo con las mismas precauciones que antes de vacunarme, pero sin tanta presión psicológica. Agradezco a todas las personas que han aportado su granito de arena para cuidarme del virus, mi recuerdo y oraciones para todos aquellos que ya no están y el reconocimiento y aplausos para todos aquellos a los que no les ha quedado otra más que salir ahí fuera y luchar día a día y codo a codo con esta tan terrible pandemia alrededor de todo el mundo.

Cristian

El 6 de junio de 2021, me pusieron la primera dosis de la vacuna. 24 horas después solo sentí un poco de malestar general, pero nada más. Así que genial. Al tener 39 años he tenido que esperar mucho. Esta espera la he vivido con ansiedad. En un principio pensé que me vacunarían antes por ser portadora de válvula mecánica y paciente anticoagulada. Pero, parece ser que, para la administración no somos pacientes de riesgo. Y la vacuna en sí no me asusta, me asusta poder contagiarme. Esperaba la segunda para poder respirar algo más tranquila. El 27 julio de 2021, me pusieron la segunda dosis de la vacuna y apenas tuve un poco de malestar general. En casa, menos mi hijo de 8 años, ya estamos todos vacunados, así que esta fase de la Covid-19 la estamos viviendo con más tranquilidad. Con prudencia, pero se agradece volver, poco a poco, a la normalidad. Un saludo para tod@s

Tamara

No pensaba contar nada de este asunto, ya que mi experiencia no es muy gratificante. Cuando todavía no había vacunas, el cardiólogo que me atiende en el Hospital Clínico, pronosticaba que "cuando hubiese vacunas, uno de los grupos de riesgo que primero se vacunarían serían los crónicos con cardiopatías y, por consiguiente, en mi caso, con FA, dos operaciones de corazón con implante de las válvulas mitral y aórtica, hipertenso, etc." Manifestaba esta certeza, creo que con sentido común. Yo tengo 70 años y aunque soy de Muface, la asistencia sanitaria la tengo en la Seguridad Social, aunque reconozco que con cierto desencanto últimamente. Cuando ya hubo vacunas, mi médico de cabecera del Centro de Salud de la calle Chile, repetía argumentos idénticos. Como en esas fechas vacunaban en los Centros de Salud, me decía: "te he puesto en un grupo de crónicos vulnerables para que cuando sobre alguna vacuna a última hora del día, te llamen para que te presentes enseguida". Yo vivo relativamente cerca y en esa época, prácticamente siempre estaba en casa.

Pasaban los días y como Valencia y mi barrio son muy pequeños, te vas enterando que van avisando, en estos casos, a los amiguetes y conocidos de las personas que se ocupaban de esta gestión. Con la información que disponía en esos días, yo tenía claro que me interesaba ser vacunado con Pfizer o Moderna, que eran las que se estaban poniendo en los ambulatorios, hasta el día que me entero por la aplicación informática de que ya me tocaba, pero en el cauce del río, donde ya se vacunaría a todo el mundo. Bueno, pues qué vacuna me dicen que me toca, Janssen. La vacuna que yo no quería por razones obvias que no hace falta explicar. Lo planteé a las 3 médicos que había allí ese día y la respuesta fue que o me vacunaba con Janssen o ya se vería si más adelante me podrían vacunar con la que fuese. Muy amables no fueron, claro. Ahora, con un análisis de anticuerpos, se pone de manifiesto lo que ya sabíamos, valoración positiva, pero con muy pocas AU/ml por quimioluminiscencia. En el caso de mi mujer, con una edad menor a la mía, vacunada con Pfizer, valoración positiva con 14 veces más AU/ml que yo.

El único "pataleo" que me he permitido es cambiarme de médico en el Centro de Salud, aunque sepa de antemano que da lo mismo. Y ya que estamos, cuento otra cosa más. Cuando comenzó la pandemia, para no tener que ir al Centro de Salud a los controles de INR por el sintrom, me compré un "microINR", como el que utilizan en los centros de Salud y hospitales, bastante caro, por cierto. Ni que decir tiene, que tuve que comprar una caja de chips. Bueno, consulté a mi médico del Centro de Salud, si dadas las circunstancias, la SS me podría facilitar estos chips, que tampoco son nada baratos. El médico me pidió todo tipo de información, se la facilité y nunca me contestó. Así es que quedé muy contento por tanta eficiencia. Ricardo

Al comienzo de la campaña de vacunación en España y viendo los efectos secundarios, pensé que si me tocaba, sería que habría llegado mi hora, pero que no iba a adelantar por propia voluntad la muerte ni los daños colaterales. Después cuando me citaron y dijeron la marca que me tocaba por edad, previa consulta a expertos profesionales, decidí que me la administraran. El día 20 de julio hizo un mes de la segunda dosis, fui sola a recibirla las dos veces y volví a casa, igual andando cerca de 40 minutos y sin ninguna molestia hasta la fecha. Ignoro si las vacunas son eficaces, pero rechazarla es un absurdo. Todos los años me pongo la de la gripe. No soy negacionista, pero confiar ciegamente en la protección tampoco. Pero ¿que podíamos hacer? Era sí o sí. Lo mismo que seguir con mascarilla, distancia, y gel el tiempo que sea necesario, es eso o Muerte, y si te libras con secuelas peor, para ti y los tuyos.

Anónima

Hola buenas tardes, mi experiencia con las vacunas ha sido muy buena, ya tengo las dos dosis de AstraZeneca, puestas y no he tenido ningún síntoma, por lo que aconsejo a todo el mundo que se vacune.

Jose

La vacuna me la pusieron el 4 de mayo la 1ª dosis y el 25 del mismo mes, la 2ª, ambas de Pfizer y con ninguna tuve problemas, todo fue muy bien.

Jorge Oscar

Efectivamente han sido unos meses de preocupación y de mucha precaución. Afortunadamente ya hemos recibido la segunda vacuna de Pfizer, sin absolutamente ningún efecto secundario. Aunque seguimos tomando precauciones y distancia social, las cosas se ven con mucho más alivio esperando y deseando que la ansiada inmunidad de rebaño llegue pronto y que las distintas mutaciones del virus no se hagan inmunes a las vacunas. Espero que los socios de AVAC hayan pasado estos meses de la mejor forma posible y ya vean la situación con mucho más optimismo.

Salvador

De la vacuna tengo que decir que gracias a Dios no me ha dado ninguna reacción. Ahora dicen que tendrán que poner una tercera a los mayores, pero no sabemos si a todos, aunque seguramente no. Unos dicen que sí, otros dicen que solo a las personas que no tengan inmunidad o no tengan mucha, porque dicen que al tomar medicación para varias enfermedades no retenemos inmunidad suficiente. Tampoco se sabe si nos pondrán la vacuna de la gripe...

Un saludo.

Carmen

Sobre la experiencia de la vacunación, he de decir que en mi caso ha sido problemática, con la de Pfizer. ¡¡Dolor de cabeza y mareos por más de 2 meses!! He estado en el hospital descartando trombos, en el neurólogo, y otorrino. Los médicos totalmente desorientados, no saben cómo tratar estos efectos desconocidos. Solo me he puesto la primera dosis. Imagino que me ha tocado ser un caso raro. Aunque conozco de otro paciente anticoagulado con trombo después de la vacuna ¿casualidad? En mi caso, miedo, y desconfianza también ante la vacuna, ya que, en Israel, pioneros en vacunación, ya se plantean la cuarta dosis, y parece un fracaso la inmunización total, con las nuevas variantes.

Un saludo.

Emilio



IMPLANTES DENTALES Y PRÓTESIS VALVULARES CARDÍACAS

*Dra. M^a Ángeles Fernández Fernández
Especialista en Hematología*

La visita al dentista lleva consigo un riesgo y, por lo tanto, debe ser planificada y conocer de antemano qué va a hacer el dentista, pues no es lo mismo la exodoncia (extracción) de un primer molar que la de una muela del juicio, o una endodoncia (empaste) que colocar un implante. El riesgo hemorrágico será diferente para cada caso y va a depender del trauma quirúrgico que se produzca.

¿Qué ocurre con las exodoncias?

Las hemorragias en las personas anticoaguladas son un riesgo que puede llegar a ser importante en los casos de extracciones de piezas dentales, sobre todo si se trata de una muela cordal. Previamente a cualquier manipulación por parte del dentista, éste debe explicar pormenorizadamente lo que le va a hacer a fin de que el paciente pueda recibir las instrucciones



más adecuadas para su caso por parte de su médico o especialista de referencia, al que debe consultar y pautar la modificación o no, del tratamiento.

¿Qué ocurre con los implantes dentarios?

Un implante dental es, como su nombre indica, una prótesis que consta de dos partes: un tornillo que se inserta en la encía y una corona, sobre el cual se coloca la pieza dentaria propiamente dicha.

La colocación de un implante es una intervención de riesgo para una persona portadora de prótesis valvular cardíaca, ya que la perforación de la encía para colocar un tornillo conlleva un riesgo infeccioso alto, de endocarditis bacteriana, no comparable con el producido en cualquier otra manipulación del dentista.

La endocarditis bacteriana, complicación muy frecuente y grave que puede ocurrir durante un procedimiento odontológico, es debido a que, durante la manipulación del dentista, pasan a la sangre bacterias que están en la cavidad bucal y que colonizan aquellas zonas más débiles como el endocardio (membrana que reviste el interior del corazón) que presenta alteraciones o cicatrices tras el implante de la prótesis valvular, por lo que es necesario realizar una profilaxis antibiótica previamente al tratamiento odontológico (endodoncia, limpieza, curetage, exodoncia...) para prevenirla.

En la profilaxis antibiótica se debe tener en cuenta de qué paciente se trata:

- Si No es alérgico a la penicilina, ha de tomar una hora antes de la manipulación, 3 gramos (6 comprimidos o cápsulas de 500 mg) de amoxicilina de una sola vez.

- Si es alérgico a la penicilina, una hora antes de la manipulación tomará 1,5 gramos de eritromicina y 500 mg una hora después.

Además, hay que tener en cuenta que la persona portadora de una prótesis valvular cardíaca está siendo tratada con fármacos anticoagulantes antivitamina K (AVK), y este tratamiento NO debería ser suspendido ni sustituido por la heparina para ir al dentista. La persona anticoagulada que suspende el AVK provoca una hipercoagulabilidad momentánea que no puede ser neutralizada por una inyección de heparina, ya que ésta es utilizada a dosis bajas tratando de evitar la hemorragia, pues si se administrara a dosis terapéuticas, el riesgo de hemorragia sería muy alto. Por lo tanto, cada vez que se hace el cambio de AVK a heparina el riesgo de provocar una trombosis tampoco es despreciable.

Una cosa que debe tener en cuenta la persona con prótesis valvular y tratamiento anticoagulante, es que un implante dentario no es algo de primera necesidad y puede ser sustituido con éxito por un dentista experto realizando una intervención dental distinta como, por ejemplo, los puentes dentales.

Las complicaciones que pueden ocurrir no siempre se pueden resolver a posteriori y comprometen, en algunos casos, la vida de las personas portadoras de prótesis valvulares cardíacas. Es importante, por lo tanto, contar con esta información a la hora de tomar una decisión para poder valorar el riesgo real al que te enfrentas al suspender tu tratamiento para ir al dentista o al realizarse intervenciones no esenciales con alto riesgo infeccioso o, si fuera imprescindible, realizarla sin profilaxis antibiótica.

DÍA NACIONAL DEL PACIENTE ANTICOAGULADO

Tal y como os indicábamos en la anterior revista, en el año 2020, debido a la situación sociosanitaria del país, no fue posible convocaros a una Jornada presencial, como en años anteriores, en las cuales nos reuníamos cerca de 100 personas y disfrutábamos juntos de un programa con ponencias a cargo de profesionales sanitarios de diferentes especialidades para terminar la jornada con un almuerzo relacional, fomentando así las relaciones interpersonales y estrechando lazos con y entre nuestros asociados.

Como no fue posible reunirnos y asistir a las ponencias, pensamos que lo mejor sería acercaros a los profesionales a casa. Y así lo hicimos.

Confeccionamos unos videos informativos con la temática del Día Nacional del Paciente Anticoagulado con la participación de profesionales de reconocido prestigio, como son nuestra Hematóloga de referencia y actual Presidenta Dña. M^a Ángeles Fernández Fernández, que nos habló de la propia Jornada del Día Nacional, del paciente anticoagulado y de la importancia del autocontrol del INR; el reputado cardiólogo Dr. Lorenzo Fácil, Presidente de la Asociación Valenciana de Cardiología, colaborador habitual de AVAC, que nos explicó en qué consiste cada una de las diferentes enfermedades valvulares, sus diferentes niveles de gravedad, así como las implicaciones de cada una de ellas y las distintas intervenciones relativas al implante de válvulas cardíacas, su prescripción y los anticoagulantes necesarios; también el Dr. Vicente Gasull, Presidente de SEMERGEN-Comunidad Valenciana, colaboró con nosotros y nos explicó, desde el punto de vista de un Médico de Atención Primaria, el funcionamiento y las pautas básicas del autocontrol del INR, así como de los ACODs; asimismo, el neuró-

logo Dr. Alejandro Ponz del Hospital Clínico de Valencia y profesor universitario, compartió con nosotros, de una manera muy clara, qué es un ictus, cómo prevenirlo y cómo detectarlo y, así, poder actuar en esos momentos, ya que es de suma importancia una rápida reacción.

Estos cuatro videos, que remitimos personalmente a nuestros asociados, pero que además difundimos a través de las redes sociales y, que están disponibles en nuestro canal de You Tube y colgados en nuestra página web, han recibido aproximadamente unas 800 visitas, por lo que estamos muy contentos y orgullosos del trabajo realizado. Puedes consultarlos actualmente en:

www.anticoagulados.org/videos/

Es por ello, y debido a que la situación de este año todavía no es totalmente segura, contando con que somos, o al menos una inmensa mayoría de nosotros, pacientes de riesgo por una u otra patología o incluso por la combinación de varias, hemos decidido que para este año 2021, también editaremos unos videos en la misma línea y los difundiremos de la misma manera.

Este año participan el cardiólogo Dr. Enrique Santas, del Hospital Clínico de Valencia; la hematóloga Dra. Amparo Santamaría, del Hospital Elche-Vinalopó y el cardiólogo Dr. Vicente Bertomeu, del Hospital San Juan Alicante. Centrándose en aspectos informativos básicos, que muchos pacientes anticoagulados desconocen y, que es sumamente importante poner en práctica y tener en cuenta para poder mejorar su calidad de vida.

¿Los habéis visto ya? Seguro que os gustan, son muy interesantes, no os los perdáis.

cardio xplore



CARDIOXPLORE

AVAC ha participado los días 14 y 15 de octubre, por medio de nuestro tesorero, D. Miguel Romero Huguet, en CardioXplore. Se trata de un evento de innovación organizado por Daiichi Sankyo, de dos días durante el cual unos 120 participantes de Bélgica, Alemania, Portugal, España y Turquía han buscado encontrar nuevas soluciones para mejorar los tratamientos de los pacientes cardiovasculares en toda Europa. Al observar la salud cardiovascular a través de los ojos de los pacientes, y de quienes están a su lado, se busca comprender sus necesidades y experiencias, y desarrollar soluciones que los apoyen mejor a ellos, a sus cuidadores y a sus equipos de atención médica.

Nuestro objetivo conjunto para CardioXplore es ayudar a evitar que tantas personas como sea posible experimenten los impactos negativos de las enfermedades cardiovasculares, y ayudar a proteger a los afectados para que puedan disfrutar de cada momento precioso que la vida les ofrece.

CardioXplore pretende encontrar nuevas formas de ayudar. Creemos, de la misma manera que Daiichi Sankyo, que la atención médica se puede mejorar al reunir a grupos e individuos de ideas afines y afec-

tuosos, que comparten nuestra pasión y compromiso de proteger vidas de enfermedades cardiovasculares.

Los retos de CardioXplore se desarrollarán de forma conjunta con los pacientes, los profesionales sanitarios y los representantes del ecosistema sanitario nacional, en una serie de workshops virtuales en toda Europa.

Durante el Hackathon (Término que se utiliza en experiencias colectivas que persiguen, en un espacio corto de tiempo y de forma colaborativa, aportar ideas que luego se puedan desarrollar), los participantes aportamos ideas para resolver los retos específicos y las desarrollamos en prototipos basados en las aportaciones de los pacientes, sus cuidadores y los expertos. Las ideas que se aportaron fueron a nivel tecnológico, con el fin de desarrollar aplicaciones que de alguna manera ayuden a hacer la vida un poco más fácil al paciente cardiovascular. Estas ideas, que se perfeccionaron y validaron a lo largo del evento, pueden llegar a transformarse en soluciones concretas y realizables, siempre bajo la supervisión de expertos que nos dirán si es posible o no. ¡Os mantendremos informados!

VISITA NUESTRA NUEVA SEDE DE AVAC

La sede de AVAC se sitúa en la calle Pilota Valenciana, número 2, bajo (46018 Valencia) desde hace poco más de un año. ¿Ya la conoces?



La ubicación es muy buena, ya que se puede llegar mediante transporte público. Se encuentra a cinco minutos caminando de la Ciudad Administrativa Nou d'Octubre, se puede llegar usando las líneas de metro 3, 5 y 9, tanto bajando en la estación de Avinguda del Cid como en la de Nou d'Octubre estarás a cinco minutos andando. También hay combinación con las líneas de autobús EMT 70, 93 y 95 y con MetroBus 160 y 170. Todos ellos con paradas a menos de 600 metros de nuestra nueva sede.



LÍNEAS 3, 5 y 9



LÍNEAS 70, 93 y 95



LÍNEAS 160 y 170

Se trata de un local totalmente adaptado y de fácil acceso, ya que se encuentra a pie de calle. Cuenta con amplios y cómodos espacios preparados para cubrir las necesidades de nuestros socios, atenderles presencialmente, rea-

lizar nuestros cursos de capacitación y organizar pequeños encuentros y talleres.

Los martes, miércoles y jueves de 10:00 horas a 13:00 horas estaremos allí a vuestra disposición. ¡Esperamos vuestra visita!



Fuera de este horario podéis contactar con nosotros a través de mail avac@anticoagulados.org o mediante nuestro nuevo servicio de Whatsapp (si aún no te has dado de alta y te interesa, solo tienes que decírnoslo). Nos pondremos en contacto con vosotros a la mayor brevedad o quedaremos de forma presencial para tratar la incidencia de la que se trate.

SERVICIOS OFRECIDOS POR AVAC

AVAC, en la sede de Valencia, pone a disposición de todos sus asociados, de manera gratuita, aquellos servicios que creemos más necesarios y beneficiosos para ayudar a mejorar la calidad de vida de nuestro colectivo.

Si consideras que hay algún otro servicio que pueda ser interesante y útil para ti como paciente anticoagulado, estamos abiertos a escucharte y valorar tu propuesta.

Para lo que necesites, ya sea únicamente información, proponernos algo o incluso visitarnos en la nueva sede, estamos en la calle Pilota Valenciana, número 2 bajo (46018 Valencia) los martes, miércoles y jueves de 10 horas a 13 horas. También puedes contactar con nosotros, si lo prefieres, a través del correo avac@anticoagulados.org, el teléfono de siempre 963525577 o a través del servicio de Whatsapp (si no estás dado de alta, solo tienes que decirnos que te interesa y te informamos). Actualmente los servicios ofrecidos por AVAC son:

EDUCACIÓN SANITARIA. CURSOS DE FORMACIÓN EDUCATIVA:

La educación en la salud del paciente anticoagulado es una de nuestras prioridades. Por eso, hemos diseñado una oferta formativa de carácter presencial para todos nuestros socios. Nuestra asesora científica, Dña. M^a Ángeles Fernández (médico especialista en hematología) coordina y supervisa este proyecto formativo.

Contamos con cursos de:

• **Iniciación a la anticoagulación:** con este curso se aprenden conceptos básicos como qué es la coagulación de

la sangre, qué son los fármacos anti-coagulantes, para qué sirven, cómo y cuándo debe tomarse, qué es el INR, qué quiere decir estar dentro de rango o cómo se debe cuidar la dieta. Se adquieren nociones básicas y se resuelven dudas que muchas veces no nos proporcionan desde la Sanidad Pública por falta de tiempo; adquirir estos conocimientos básicos permite llevar una buena gestión del tratamiento, así como estar informado y protegido ante las posibles complicaciones que puedan surgir.

• **Paciente experto:** son varias sesiones educativas en las que se profundizan en aspectos relacionados con la anticoagulación con el fin de que las personas/socios colaboradores que participen sean capaces de interiorizar estos conocimientos más amplios. Esta formación servirá, además, para poder informar con propiedad a otros pacientes.

• **Grupos de apoyo mutuo:** Están dirigidos tanto a pacientes como a familiares. El perfil prioritario de estos grupos es el de un paciente recién iniciado en el tratamiento y su familia, especialmente en casos en los que los pacientes son dependientes. El moderador es un paciente experto que aborda las principales dudas que se tienen con el fin de minimizar la sensación de miedo o temor asociado al tratamiento. En el grupo todos los participantes tratan además temas relacionados con su propia patología y hábitos de vida. La ayuda mutua consiste, justamente, en que otros pacientes (con más experiencia e información) ayuden a otros en la misma situación. Es especialmente útil en pacientes recién operados de corazón (implante de válvulas cardíacas, ablaciones, DAI, etc.). También se puede realizar de manera individualizada

con el apoyo del paciente experto en caso de solicitarlo.

• **Iniciación al autocontrol TAO:** si estás cansado de acudir a controles rutinarios, ya sea porque te obligan a abandonar tu puesto de trabajo, si aún estás en activo o, por el contrario, tienes problemas de movilidad o dificultades para acudir a tu centro de referencia y, en cualquier caso, deseas sentirte autónomo e independiente como gestor de tu propio tratamiento, la autogestión del TAO es una buena alternativa para ti. Con esta formación aprenderás a utilizar el coagulómetro portátil y sabrás cómo realizar la prueba para obtener tu valor del INR y poder ajustar tu dosis anticoagulante manteniéndote dentro de un margen terapéutico bien definido. No obstante, estos controles también se pueden realizar de manera complementaria a los realizados en tu centro médico, ya sea para ir practicando y aprendiendo del funcionamiento de tu cuerpo o como para reducir el tiempo entre controles y poder asegurar un INR lo más estable posible.

Una vez acabado el curso, recibirás un documento que te acreditará como paciente formado en autocontrol. Este certificado es necesario para recibir las tiras reactivas de forma gratuita por parte de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana (Orden 10 de noviembre de 2003, de la Conselleria de Sanitat, sobre tiras reactivas para la determinación de la coagulación), imprescindibles para utilizar el coagulómetro. Este curso está dirigido a socios, con una antigüedad mínima de tres años en la asociación y que ya lleven un tiempo anticoagulados.

CONSULTAS MÉDICAS:

A lo largo de los años hemos sido testigos de las múltiples inseguridades que los pacientes presentan en relación con su tratamiento anticoagulante. En la mayoría de las ocasiones, son dudas que se generan porque algunos de ellos no disponen de la información

adecuada. Para todos estos casos, ponemos a disposición de todos nuestros socios un servicio gratuito de consultas médicas dirigido por nuestra asesora científica, Dña. Ma Ángeles Fernández, médico especialista en hematología.

A través de un formulario de contacto disponible en nuestra página web (www.anticoagulados.org) Dña. Ma Ángeles contestará personalmente a los planteamientos de nuestros socios y, en la medida de lo posible, intentará resolver dichas cuestiones. Este es un servicio de consulta, por lo que en ningún caso sustituye la función o prescripción del médico de referencia.

VOLUNTARIADO:

En nuestra Asociación sabemos de primera mano lo importante que es estar acompañado de quienes han sufrido o están sufriendo una misma situación vital. Desde hace años contamos con un pequeño grupo de voluntarios y pacientes expertos que ofrecen su ayuda a familias que están atravesando un proceso de intervención cardíaca por implante de prótesis valvular. Mediante este servicio se pone a su disposición nuestro apoyo, la información que tenemos disponible y cualquier otro tipo de ayuda que puedan requerir y que esté dentro de nuestras posibilidades poner a su alcance.

ORIENTACIÓN SOCIAL:

Es habitual que en determinados momentos os puedan surgir dudas, inquietudes o curiosidades que queráis o preciséis resolver. Consideramos muy importante tener una persona de referencia a la que poder dirigirnos. Es en este punto en el que aparece la figura del Trabajador Social, para servicios de acompañamiento, enlace y apoyo, facilitándoos el camino. Caterina Sendra, nuestra Trabajadora Social, está a vuestra disposición para informaros, orientaros y asesoraros sobre cualquier tema relacionado con la Asociación y los servicios que ponemos a vuestro



alcance, también sobre los derechos y ventajas a los que podéis tener acceso, las dudas que os puedan surgir y sobre las actividades que realizamos que pretenden ser del mayor interés y utilidad posible para vosotros. Es el enlace principal entre el asociado y la asociación. Podéis contactar con Caterina los martes, miércoles y jueves de 10 horas a 13 horas en AVAC, ya sea presencialmente, por teléfono o a través del mail a:

trabajadorasocial@anticoagulados.org.

ORIENTACIÓN LEGAL:

La Asociación cuenta con dos personas de la Junta Directiva, un abogado y una perito médica que pueden orientaros y ayudaros en cuanto a la solicitud de discapacidad, tanto en cuanto a los trámites como en los informes necesarios y su confección (también disponemos de un gabinete jurídico colaborador de apoyo relativo a este aspecto).

SERVICIOS ASISTENCIALES. FISIOTERAPIA:

Hoy en día las enfermedades cardiovasculares suponen un importante y creciente problema social, tanto para las personas que las padecen como para su entorno familiar. En muchos casos, la autonomía personal puede verse afectada disminuyendo la calidad de vida de los pacientes. Nuestros pilares de actuación para mejorar el día a día de la persona, además de la educación del paciente, incluyen el control de los factores de riesgo y la intervención sobre los diversos problemas músculo-esqueléticos y circulatorios. La rapidez y grado de la recuperación estará estrechamente relacionado con la actitud de la persona frente a su nueva situación.

Si has sufrido cualquier patología cardiovascular o intervención cardíaca, desde el servicio de fisioterapia de la asociación, y en colaboración con el resto de profesionales sanitarios, nos

preocupamos por su salud y bienestar. Por ello disponemos de diversos procedimientos y técnicas para:

- Aliviar el dolor de las diversas zonas del cuerpo.
- Reactivar la circulación evitando todo tipo de edemas.
- Mejorar el equilibrio para prevenir caídas.
- Tratar cualquier afección más allá de problemas cardiovasculares como vértigos, incontinencia, miedo de caídas...

Todo esto lo conseguimos mediante masajes terapéuticos, técnicas de drenaje linfático, ejercicios en posición de declive y sobre todo, con ejercicios activos. En estos casos, los resultados estarán íntimamente ligados al compromiso y adherencia de la persona al tratamiento y su continuidad de forma autónoma en el domicilio. Para controlar en todo momento la situación clínica, realizamos un seguimiento personalizado de la evolución de las dolencias tratadas.

No dude en ponerse en contacto con nosotros para solicitar más información, pese a que este servicio, debido a la actual situación sanitaria no se ofrece en la sede de manera gratuita como sí ha sido en años anteriores. Por el momento podemos ponerle en contacto con un profesional y colaborador de nuestra absoluta confianza.

Si hay algún tipo de servicio o actividad que necesitéis o que creáis conveniente recibir y no tengáis a vuestro alcance la opción de recibirlo, o simplemente consideréis que pueda ser de utilidad para nuestro colectivo y no lo tengamos ofertado, no dudéis en poneros en contacto con nosotros. Valoraremos vuestras sugerencias y propuestas con gran gusto y dedicación hacia las personas anticoaguladas y sus necesidades.

Nuestra Asociación está federada a COCEMFE Valencia, una entidad de referencia, reconocida por sus valores y orientada a conseguir la plena inclusión y participación activa de las personas con discapacidad física y orgánica en todos los ámbitos.



Los socios de AVAC tienen la ventaja de poder beneficiarse y ser usuarios de los programas y actividades que COCEMFE Valencia desarrolla, como por ejemplo:

- **Punto de información especializado en discapacidad:** programa desarrollado por profesionales especializados para informar, orientar y asesorar a las personas con discapacidad física y orgánica en temas relacionados con la legislación, servicios sociales, sanidad, barreras arquitectónicas, vivienda, empleo, recursos formativos e información fiscal.

- **Apoyo psicológico para personas con discapacidad física u orgánica y sus familiares:** mediante este servicio dan apoyo psicológico de forma individual, a través de grupos de ayuda mutua y terapias grupales. Dan soporte y acompañamiento para afrontar situaciones complejas a nivel social, familiar, etc.

- **Servicio de ayuda a domicilio para personas en situación de dependencia:** prestan servicios relacionados tanto con el cuidado del hogar como con la atención personal, en la realización de las actividades de la vida diaria

- **Servicio de integración laboral para personas con discapacidad:** su objetivo es conseguir la integración de personas con discapacidad en el mercado laboral. Para ello, ponen en marcha procesos de orientación para los demandantes de empleo y asesoran y sensibilizan a las empresas para que valoren las capacidades de este colectivo.

- **Servicio de promoción de la autonomía personal:** su finalidad es desarrollar y mantener la capacidad personal de controlar, afrontar y tomar decisiones acerca de cómo vivir de acuerdo con las normas y preferencias propias y mejorar la ejecución de las actividades básicas de la vida diaria. Dentro de este programa encontramos, entre otros, servicios de asesoramiento en el uso de productos y tecnología y asesoramiento para la adaptación funcional de la vivienda.

- **Transporte adaptado, independencia asistida y autonomía personal:** facilitan el transporte adaptado a personas con movilidad reducida, ofreciendo la posibilidad de realizar de forma independiente actividades y favoreciendo su movilidad, integración social, comunicación y participación en la comunidad.

Si estás interesado en alguno de estos servicios que ofrece COCEMFE Valencia, tendrías que contactar con nosotros en el mail avac@anticoagulados.org, te informaremos y te pondremos en contacto con la persona encargada del servicio que precisas.



AVAC EN LA RED

En AVAC estamos en constante evolución para estar adaptados a la era digital en la que estamos inmersos. Sabemos que las redes sociales son un instrumento más para llegar a nuestros socios y demás pacientes anticoagulados. Por eso, estamos trabajando con ahínco para tener una página web actualizada, atractiva, intuitiva y con buen contenido.

En www.anticoagulados.org puedes encontrar toda la información sobre nuestra Asociación y saber cuáles son nuestros orígenes, objetivos y las actividades que realizamos. Estarás al día con nuestras noticias de interés, artículos e información. Si te has perdido algún evento de los que hemos realizado, no te preocupes, ya que lo tendrás documentado con fotos y un resumen del contenido. Tienes a tu alcance también material didáctico, boletines informativos, vídeos, estudios sociales, la oferta formativa disponible y los servicios ofertados.

Además, desde la web, estás a un click de poder hacerte socio y colaborar con nosotros en la defensa de los intereses de nuestro colectivo a través de un pequeño formulario en el apartado "Hazte socio".
¡¡¡Date una vuelta por nuestra nuestra página web!!!

www.anticoagulados.org





ASOCIACIÓN VALENCIANA DE PACIENTES
ANTICOAGULADOS Y PORTADORES DE
VÁLVULAS CARDÍACAS

INFORMAR
ANTICOAGULACIÓN
EDUCAR VÁLVULAS
CARDÍACAS AVANCES
DIFUNDIR APOYAR
FOMENTAR EXIGIR
SANIDAD CUIDAR
COMPROMISO
DESCUBRIR
AUTOCONTROL
NEGOCIAR COMU
SANGRE PROMOC
UNICA
ONSABILIDA
ASOCIACION
RMAR ANTICOAGULACION FORM
JLAS CARDIACAS AVANCES DIFUN
DYAR FOMENTAR EXIGIR CORAZÓN
ANIDAD CUIDAR **COMPROMISO**
CUBRIR AUTOCONTROL NEGOCIA
MUNICAR SANGRE PROMOVER
ONSABILIDAD LUCHAR MEDIC
OCIACION CONFIAR SOLUCI
R ANTICOAGULACION F
CARDIACAS AVANCES
FOMENTAR EXIGIR
CUIDAR COME
TOCONTE
SANGRE
UNICA
ONSABILIDA
ASOCIACION
RMAR ANTICOAGULACION FORM
JLAS CARDIACAS AVANCES DIFUN
DYAR FOMENTAR EXIGIR CORAZÓN
ANIDAD CUIDAR **COMPROMISO**
CUBRIR AUTOCONTROL NEGOCIA
MUNICAR SANGRE PROMOVER
ONSABILIDAD LUCHAR MEDIC
OCIACION CONFIAR SOLUCI
R ANTICOAGULACION F
CARDIACAS AVANCES
FOMENTAR EXIGIR
CUIDAR COME
TOCONTE
SANGRE

CORAZÓN
SANIDAD CUIDAR
DESCUBRIR *tú.*

C/Pilota Valenciana, 2 bajo // 46018Valencia
Teléfono: 963 525 577 // E-mail: avac@anticoagulados.org
www.anticoagulados.org

Con la colaboración de:

