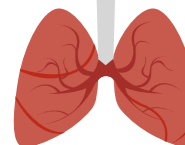


¿Qué pasa cuando una vena o arteria se obstruye?

Embolia pulmonar



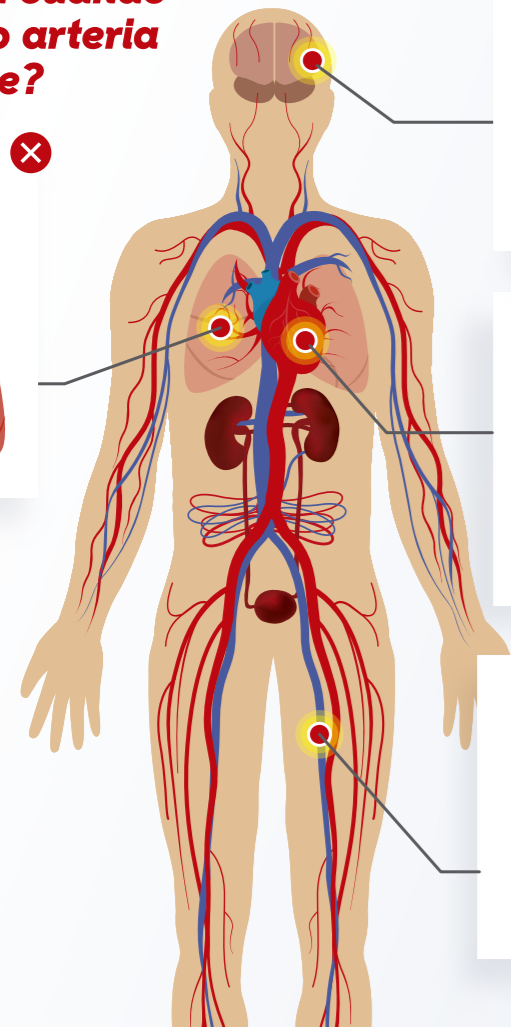
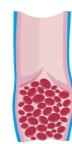
Ictus cerebral



Infarto de miocardio



Trombosis venosa profunda



Asociaciones FEASAN

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
 ✉ aequivac@anticoagulados.es

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

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ANTICOAGULADOS

✉ feasan@feasan.com

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 Cardiópatas y Anticoagulados de La Coruña
 ☎ 981 278 173
 ✉ apacam2004@yahoo.es

www.anticoagulados.info

Facebook: @federacionanticoagulados

Twitter: @FEASAN_

Instagram: @feasan_anticoagulados

Colabora



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE ANTICOAGULADOS

Si tu sangre fluye,
la vida fluye

Controla tu riesgo vascular



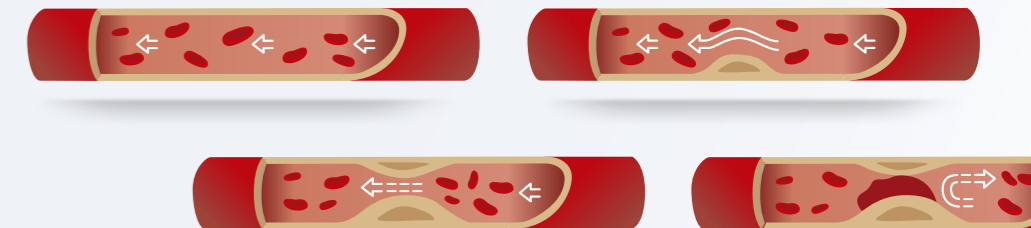
www.lavidaflye.es

#LaVidaFluye

Identifica y controla tus factores de riesgo

El sistema vascular

También llamado aparato circulatorio. Está formado por venas y arterias que transportan sangre con oxígeno y nutrientes a todo nuestro cuerpo.



Algunas enfermedades afectan al sistema circulatorio impidiendo que nuestra sangre fluya de forma constante por las venas y arterias.

La **arterioesclerosis** es una enfermedad que conlleva la acumulación de placas de colesterol y grasas en las paredes de las arterias, llegando a obstruir la circulación de la sangre.

Factores de riesgo vascular



Hipertensión

Se produce cuando la presión arterial se mantiene por encima de 90 (mín.) y 140 (máx.). Las arterias se vuelven más gruesas y tortuosas afectando a la circulación. Multiplica por 4 el riesgo de ictus.

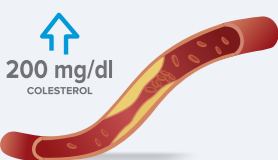


Tabaquismo

El tabaco aumenta un 50% el riesgo de sufrir un infarto o un ictus, y si además se es hipertenso/a, la probabilidad se multiplica por doce. El tabaco disminuye el nivel de oxígeno en sangre, aumenta el colesterol y la presión arterial y favorece la coagulación.

Colesterol

Cuando se superan los 200 mg/dl de colesterol en sangre, hablamos de exceso de colesterol. La grasa se deposita en las paredes de las arterias. El riesgo de sufrir un infarto de miocardio o ictus se multiplica.



Obesidad

La acumulación de grasas se asocia a niveles altos de colesterol, presión arterial y azúcar en sangre, multiplicando el riesgo vascular.



Alcohol

El abuso del alcohol (dosis altas) aumenta la presión arterial y la actividad cardíaca (facilitando la arritmia), siendo mayor el riesgo de ictus. Por el contrario, un consumo moderado (dosis bajas) se asocia a un menor riesgo de ictus.



Diabetes

Es una enfermedad crónica que conlleva el aumento de los niveles de azúcar en sangre (niveles + 100 mg/dl en ayunas). Las arterias y las venas se dañan, incrementando entre 2 y 4 veces el riesgo de ictus.



Fibrilación auricular

Es un tipo de arritmia que hace que el corazón tenga un latido irregular. El corazón no se contrae bien, facilitando la formación de coágulos en su interior. El riesgo de ictus es 5 veces mayor, por lo que muchas veces requiere tratamiento anticoagulante.



Cuida tu alimentación

Mantén una dieta saludable y equilibrada, rica en verduras y frutas. Evita el consumo de grasas y controla el de sal y azúcares.



Evita el tabaco y bebe con moderación

¡Dejar de fumar, es posible! Existen terapias eficaces para dejarlo. Percibirás los beneficios muy pronto. Evita bebidas de alta graduación.



Controla tus cifras

Lleva un control regular de tu presión arterial, colesterol, azúcar y peso. Mantenlos en niveles saludables



Cumple con tu tratamiento

Sigue las pautas de tu médico. Tomarse bien el tratamiento es imprescindible. Estar bien informado beneficiará tu salud.



Practica ejercicio físico a diario

No importa la actividad (andar, montar en bicicleta, nadar, etc.), evita pasar largas horas sentado/a.



Controla el estrés

Evita el estrés continuado ya que puede aumentar tu presión arterial. Las técnicas de relajación pueden ayudarte.



Cuando el riesgo vascular requiere anticoagular

Los anticoagulantes son medicamentos que modifican la coagulación de la sangre. Su principal efecto consiste en retardar el tiempo de coagulación de la sangre, evitando que un posible coágulo se forme dentro de los vasos sanguíneos y cause una trombosis.

Reglas Básicas del paciente anticoagulado



Toma el anticoagulante cada día a la misma hora para que se convierta en un hábito.



Identificate siempre como paciente anticoagulado ante cualquier profesional sanitario. Solicita tu tarjeta identificativa.



Nunca interrumpas o abandones el tratamiento.



Si olvidas tomarte el anticoagulante puedes tomarlo a otra hora, aunque siempre mínimo 12h entre toma y toma.



Si vas a empezar algún tratamiento nuevo consulta con tu médico previamente para evitar interacciones.



Acude a tu médico o, si es necesario, a urgencias, si sufres un golpe muy fuerte o si presentas algún tipo de hemorragia que no cesa.