

MI ASOCIACIÓN, SU AYUDA Y BENEFICIOS

La Asociación de Pacientes Anticoagulados y Coronarios de Málaga (APAM), fue creada en día 29 de noviembre de 1996 por un grupo de afectados/as que con toda ilusión y entusiasmo acordaron formar un colectivo con el fin de recibir la información más amplia, correcta y necesaria para su tratamiento y con ello mantener unos niveles de coagulación óptimos y aceptables para así evitar la aparición de graves complicaciones, a la par que conocer todos los riesgos que conllevan dichas patologías.

Son pacientes anticoagulados y coronarios, quienes han sufrido una trombosis o padecen cualquier enfermedad como son ciertas dolencias cardíacas, alteraciones en las válvulas o pacientes implantados con prótesis valvulares y en general, son en su mayoría quienes siguen el tratamiento anticoagulante oral (TAO) por contar con fibrilación auricular o arritmia, y necesitan la toma diaria de anticoagulante.

En mi caso en particular, fue en el año 1999 (un año después de sufrir un infarto de miocardio), cuando el cardiólogo que me trataba descubrió que sufría una arritmia, por lo que tuve que dirigirme al Hospital Carlos Haya para comenzar con TAO.

Recuerdo que algún tiempo después e invitado a la Asamblea General de APAM en el Hospital Materno Infantil, por parte de mi amigo y convecino, Fulgencio Sánchez, que como socio fundador y Secretario de esta Asociación durante una década realizó una meritoria y eficiente labor y que continua como miembro de la Junta Directiva, salí del citado acto bastante animado y satisfecho por conocer las muchas actividades, gestiones y logros que se estaban consiguiendo, por lo que decidí asociarme a APAM, confesando en la actualidad mi total adhesión a esta Asociación por los múltiples actos que se desarrollan a lo largo del año, y por la formación, medidas de protección y conocimientos que venimos recibiendo sobre el tratamiento y seguimiento de nuestra enfermedad.

Entre otras muchas normas y consejos, se nos recuerda el no tomar aspirinas o antiinflamatorios, sin consultar previamente con el médico, así como evitar la inyecciones intramusculares; y para la extracción de piezas dentales es primordial acudir antes al médico para tomar las precauciones debidas. También es muy aconsejable el vigilar las pérdidas anormales de sangre o hematomas, como igualmente controlar la tensión arterial y en nivel de colesterol, sin olvidar hacer regularmente ejercicio físico, como andar, bicicleta, natación, etc. y sobretodo llevar una dieta equilibrada, con la ingesta de cereales, verduras y frutas, pescado, huevos, carnes y productos lácteos.

Igualmente hay que moderar el consumo de alcohol y no más de un vaso de vino al día en las principales comidas, como así mismo sustituir la sal por especias o hierbas aromáticas, siendo todas estas recomendaciones factores básicos, para mantener en forma nuestro corazón.

Y sin duda, son determinantes los controles del INR para conocer los niveles de coagulación dentro del rango terapéutico, y evitar así el riesgo de sufrir trombosis o embolias.

En verdad que un corazón sano es el motor de la vida, pero cuando enferma, requiere un tratamiento, seguimiento y una atención más específica; y son las enfermedades cardiovasculares las que constituyen el problema más importante en los países desarrollados, ya que según datos recientes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 30% de las muertes en el mundo se deben a enfermedades cardiovasculares.

Refiriéndome de nuevo a mi Asociación, quiero hacer constar que se haya integrada en FAECO, FEASA y CONESPACAR.

Respecto a actividades y gestiones de APAM, deseo destacar el contacto directo y casi continuo que mantiene con profesionales sanitarios, destacando los Servicios de Hematología, Cardiología y Cirugía Cardiovascular; así como el trasladar a los asociados/as la máxima información disponible sobre los proyectos y logros alcanzados, compartiendo también experiencias y convivencias personales y organizando conferencias y charlas divulgativas por parte de destacados facultativos y especialistas, que siempre con gran asistencia de socios, resultan de general interés.

Quiero citar entre esos logros, la colaboración permanente y continua con la Delegación Provincial de la Consejería de Salud, desde donde tomamos parte en el denominado "Proyecto Málaga" y que dio lugar a la descentralización de los controles analíticos hacia los centros de salud, que permiten acercar al domicilio del paciente dicho servicio, al tiempo que se han descongestionados en parte los hospitales ante la masificación de antes.

También deseo dejar constancia de los Proyectos que forman parte del Servicio de Ocio y Tiempo libre, como puede ser "Mueve tu Corazón conociendo Málaga", con visitas a pie a la Catedral a la Alcazaba, Abadía de Cister, ... y otros puntos de interés cultural, que siempre agradecemos.

Contamos además con los Servicios gratuitos de un hematólogo y un psicólogo, que desinteresadamente atienden las consultas que reciben de los asociados/as, como también podemos contar con especialistas de fisioterapia, podología, ginecología y láserpuntura, a precios especiales y moderados para las personas asociadas.

Como todo asociado, llevo siempre consigo mi carnet de paciente anticoagulado que tan necesario puede resultar para el facultativo en caso de accidente, pérdida de conocimiento, etc. ya que al conocer las incompatibilidades que conlleva el tratamiento, puede resultar vital para tomar las debidas precauciones.

No me resisto a dedicar unas líneas de reconocimiento a nuestra Presidenta, M^a Victoria Martín, que desde 1997 viene desempeñando el cargo, y sin duda realizando una fructífera y valiosa labor en pro de la Asociación, y por ende, de sus agrupados, materializada en una constante y diaria gestión cerca de los Organismos Oficiales en defensa de nuestros derechos y necesidades. Como también es de justicia resaltar la estrecha y continua colaboración que prestan destacados facultativos, de forma especial al Dr. José Luis Martínez, Jefe del Servicio de Calidad de la Delegación de Salud en Málaga, Dra. Ana Isabel Heiniger, Jefa de Hematología del Hospital Carlos Haya, Dr. Miguel Ángel Fernández, Jefe de Sección de la Unidad de Vitreo Retina del Hospital Carlos Haya, Dr. Juan de Pablo Hematólogo y Médico de Familia, y una lista que sería interminable.

Finalmente quiero recordar que nuestra sede social, ubicada en C/ Arango 13 (sector Zamarrilla), con teléfono 952 618778 y horario de lunes a viernes de 9 a 14 horas, está abierta de par en par a cuantos pacientes anticoagulados y coronarios deseen sumarse a este colectivo cada vez más numeroso. APAM te ofrece formación, información, asesoramiento, protección y ayuda.

¡ Decídete e inscribete como socio/a, no esperes más, lo agradecerás!

Fernando Illescas Rico

