



APAM

C/ Arango, 13 - local 1 - 29007 Málaga
Teléfono - Fax: 952 618 778
anticoaguladosmalaga@hotmail.com

APAM

Asociación de pacientes
Anticoagulados y Coronarios
de Málaga

¿Quiénes somos?

Colectivo sin ánimo de lucro
compuesto por los pacientes de Málaga
y provincia que toman anticoagulantes
o padecen alguna cardiopatía

¿Nuestros Objetivos?

- * Mantener contacto directo con los profesionales de Hematología, Cardiología, Cirugía Cardíaca, etc.
- * Responsables de nuestro tratamiento.
- * Fomentar la formación sanitaria y transmitir a los asociados toda la información disponible sobre los avances que mejoren nuestra situación.
- * Compartir vivencias y experiencias personales.
- * Defender nuestros derechos ante la Administración Sanitaria: Hacer que se nos escuche

¿Que ofrecemos?

- * Horario de atención: Diario en nuestra sede de 10a 14 h. en C/Arango 13 Local 1
- * Información y asesoramiento. (Folletos, Libros)
- * Conferencias, cursos, actos informativos.
- * Actividades recreativas.
- * Facilitamos la adquisición de coagulometro.



Diagnostics



SI ES ANTICOAGULADO ¡RECUERDE!

- Debe tomar el anticoagulante en las dosis exactas. Prescrita y cada día, a la misma hora, aproximadamente.
- No tome bebidas alcohólicas.
- Lleve siempre la lista de medicamentos permitidos a su médico.
- No tome nunca fármacos que contengan Ácido-Acetil-Salicílico (Aspirina).
- Compruebe siempre que los medicamentos nuevos, estén en la lista de los permitidos.
- No se ponga nunca inyecciones intramusculares.
- Si debe extraerse piezas dentales o someterse a intervenciones quirúrgicas, consulte previamente.
- Tan pronto como sospeche embarazo, comuníquelo.
- Vigile las pérdidas anormales de sangre o hematomas en piel y mucosas, si esto ocurriera, consulte a su médico.
- Si sangra abundantemente por cualquier lugar, acuda inmediatamente a urgencias con su diario.
- En caso de dolor de cabeza intenso y brusco, alteraciones de la visión o del habla, acuda a urgencias e informe de que toma medicación anticoagulante.
- En caso de diarrea no debe tomar nunca sulfamidas ni neomicina.
- El paciente no debe cambiar nunca la dosis por su cuenta y en caso de olvido no debe tomar el doble al día siguiente, pero sí debe decirlo cuando vaya a controlarse.

CONSEJOS PARA LA SALUD DE SU CORAZÓN

- Haga ejercicio físico moderado. Si lleva vida sedentaria desde hace años, consulte antes a su médico.
- No fume, el tabaco es el mayor factor de riesgo cardiovascular.
- Disminuya el consumo de grasas animales. Aumente el consumo de frutas, verduras y pescado. Utilice aceite de oliva virgen, es cardiosaludable, pero no olvide que es alto en calorías. Usted debe buscar equilibrio entre las calorías ingeridas y su estilo de vida, conviene evitar el exceso de peso.
- Controle la tensión arterial y el nivel de colesterol.
- Dé a su cuerpo y a su mente la posibilidad de relajarse.

TARJETAS DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE: _____

APELLIDOS: _____

DIRECCIÓN: _____

POBLACIÓN: _____

C.P.: _____

TELÉFONOS: _____

CUOTA ANUAL: 40 EUROS.

CAJA O BANCO: _____

DIRECCIÓN: _____

ENTIDAD OFICINA DC Nº CUENTA

AUTORIZACIÓN BANCARIA

Ruego a ustedes se sirvan atender con cargo a mi cuenta:

ENTIDAD OFICINA DC Nº CUENTA

que mantengo en esta entidad los recibos que le presenten la Asociación A.P.A.M.

Firma