

En una pandemia que ha forzado al máximo las costuras de la Sanidad pública, que ha obligado a optimizar recursos, a posponer tratamientos, a priorizar 'enfermedades'... hay un colectivo de pacientes crónicos, atados estrechamente a la atención sanitaria periódica, que alzan la voz sobre la conveniencia de reflexionar sobre los sistemas de autocontrol médico, que no solo ofrecen mayor «seguridad y comodidad» al paciente sino que pueden descargar mucho la red de Osakidetza. Tanto, como evitar por ejemplo hasta 30.000 visitas al ambulatorio. Ese es el alivio que permiten solo 600 de los 50.000 pacientes anticoagulados que hay en Euskadi y que se autocontrolan su nivel INR en casa, es decir, se miden la velocidad de coagulación de la sangre y por tanto el riesgo de sufrir algún trombo o complicación grave.

«No hay color», resume Gonzalo Guerrica, que lleva nueve meses de sus dos años en tratamiento con Sintrom-utilizando el coagulómetro. El pequeño aparato que no solo les permite medirse en casa cada semana sino compartir el resultado con el médico y ajustar el tratamiento al rango que precisen en cada momento. «Es un parámetro que varía por muchas circunstancias, alimentación, actividad... y que sin autocontrol, solo se mide cada cuatro o cinco semanas en el ambulatorio, y estar tanto tiempo fuera de rango puede ser peligroso», explica Edurne Uranga, médico de la asociación Agiac, la Asociación de Anticoagulados de Gipuzkoa, que desde hace ocho años promueve el autocontrol en pacientes con Sintrom, pero también propugna estas herra-

El autocontrol alivia las consultas

Anticoagulados. Solo los 600 pacientes que toman Sintrom y se regulan en casa evitan hasta 30.000 visitas al ambulatorio. «No solo da autonomía al paciente, también beneficia a Osakidetza»

AMAIA CHICO

mientas para otros enfermos crónicos como diabéticos o hipertensos. «Además de ofrecer más calidad de vida a los pacientes, podrían bajar las consultas hasta un 40%», calcula el doctor Eduardo Tamayo, uno de los fundadores de Agiac, que asesora a cientos de anticoagulados del territorio, pero también de otras provincias donde no disponen de este sistema. «Solo el pasado año tuvimos a 150 nuevos asociados», dice.

Si ya de por sí «solo tiene ventajas», defiende Gonzalo, ahora, durante esta crisis sanitaria y el «agobio» sufrido en todos los servicios de Salud, este sistema se ha demostrado como una herra-

ta clave a tener en cuenta para aliviar la carga asistencial en atención primaria. Osakidetza, de hecho, les pidió colaboración al inicio de la crisis para suministrar aparatos a más pacientes y evitar sus consultas presenciales. «Por si acaso, nos aprovisionamos de más coagulómetros y ellos suministraban las tiras para la muestra», explica Uranga, a quien le consta el «interés» del servicio público de Salud por este sistema, del que llevan tiempo hablando para ampliar su utilización.

Además, la doctora destaca que durante esta pandemia, el autocontrol ha permitido reducir el riesgo de contagio del coronavirus

a estos pacientes, que no han necesitado pisar un centro de salud. Mientras que «al resto, les han tenido que demorar los controles, o planteado cambios de medicación con otros anticoagulantes de acción rápida para que no tuvieran que ir al ambulatorio», explican las personas que se autocontrolan.

Es que «da mucha tranquilidad, autonomía y no tienes que exponerte», asegura una de ellas, Berta Guillán, que lleva un año utilizando el sistema. «Es muy fácil de hacer el control, no solo el pinchazo sino también mandar los datos en la aplicación».

Zonas rurales

Es «calidad de vida», añade otro paciente ya veterano en el uso de este sistema con un ejemplo práctico. «Yo he estado ahora dos meses en una zona rural de Lugo, donde el centro de salud más cercano está a 14 kilómetros y no he necesitado moverme, ni ir a otro sistema de salud», cuenta Txema Albariño. «Aquí», en zonas urbanas como San Sebastián se refiere, «somos privilegiados», porque los centros sanitarios están al lado de casa, pero «en zonas rurales incluso de Gipuzkoa» puede ser muy útil, defiende.

Agiac ha mantenido estos meses y mantiene su actividad diaria de formación, ahora 'online', para asesorar y continuar con el seguimiento de sus socios, entre los que solo se han contabilizado tres casos positivos, y ningún fallecimiento. Además, «al conocer que uno de los efectos del coronavirus eran los trombos, sentimos que por ese lado al menos estábamos más protegidos», reconocen los pacientes que, ata-

LA ASOCIACIÓN

150

pacientes anticoagulados nuevos se han sumado a la asociación Agiac en el último año. En ella forman a cada persona sobre cómo regularse en casa y un equipo médico/enfermera asesora y supervisa cada caso a través de vías telemáticas (app, móvil, email...).

► **Agiac.** La Asociación de Anticoagulados de Gipuzkoa pide ayuda para buscar una sede temporal donde poder retomar la formación presencial cuanto antes, ya que la situada en Txara 1 sigue cerrada.

► **Contacto.** Por teléfono al 688868000 o al email agiacsecretaria@gmail.com.

«Un efecto secundario del coronavirus son los trombos y por ese lado, los anticoagulados estamos más protegidos»

viados con la obligada mascarilla, han pasado tranquilos lo peor de la crisis. Y mientras ellos también recuperan la normalidad, en la asociación recuerdan que siguen «atendiendo por email o por teléfono, y hemos hecho una labor psicológica con pacientes mayores que estaban solos», cuentan pensando en volver a la formación presencial cuanto antes, sobre todo por ellos.