

‘Hi ha persones a qui els fa por prendre el Sintrom, perquè parlar de la sang, a vegades, és tabú’

Redacció | FIGUERES

■ Ramon Ministral (1947) és veí de l'Escala. Pastisser jubilat des de fa uns anys, és el president del Casal dels Jubilats Jardí del Pedró de l'Escala. Pacient del CAP escalenc, el 2019 va participar al programa Pacient Expert que va dur a terme l'Àrea Bàsica de Salut del municipi. Aquesta iniciativa consisteix a formar grups d'usuaris amb una malaltia crònica en comú, en aquest cas pacients que prenen anticoagulants orals antivitamina K, i fer diverses sessions per millorar la comprensió de la malaltia gràcies al suport del pacient expert (que va recaure en la figura d'en Ramon) i dels professionals sanitaris.

Quan i perquè vas haver de començar a prendre el tractament anticoagulant oral (TAO)?

Vaig començar a prendre Sintrom fa uns 20 anys perquè vaig tenir una trombosi al braç dret. Em van portar a l'Hospital Universitari Doctor Josep Trueta de Girona, on em van fer tota mena de proves i he recuperat el 95% de la mobilitat del braç. Al cap de poc de passar-me això, em van trobar que tenia arítmia. I per aquestes dues coses em van receptar aquesta medicació que evita que es pugui fer coàguls sanguinis.

Prendre aquesta medicació t'ha suposat un canvi en el teu estil de vida?

En el meu cas, no. Al principi, el més incòmode era quan havia d'anar a fer els controls. Abans et punxaven al braç, com si et fessin una analítica, i t'havies d'esperar entre tres i cinc hores per tenir els resultats. I hi havies d'anar cada 15 dies, quan la dosi que prenia era l'adequada. Si no, potser hi haves d'anar dos cops per setmana. Al cap d'uns anys, els resultats

ja te'ls enviaven per correu electrònic. Ara ha millorat molt: et fan una punxada al dit i amb la gota de sang saben al moment com estan els teus nivells. A més, ara els controls són cada 40 dies, quan els nivells de coagulació estan estabilitzats.

Tots els pacients prenen la mateixa dosi d'anticoagulants orals antivitamina K?

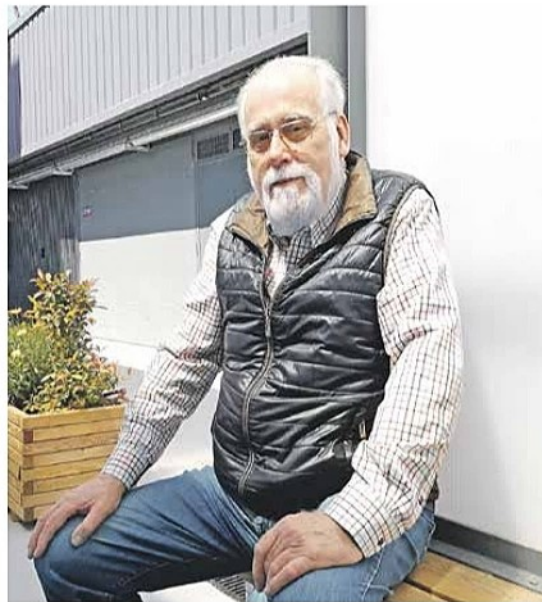
No. A l'Escala som unes 100 persones que prenem aquest tipus de medicació i cap prenem la mateixa dosi perquè no hi ha dues persones iguals. Quan et diuen que has de començar amb el tractament del Sintrom vas de visita al CAP, et fan una analítica, estudien el teu resultat i et prescriuen una dosi. Al cap d'uns dies, hi tornes a anar i miren com has reaccionat a la medicació i a partir dels últims resultats te la modifiquen. La setmana següent, repeteixes el procés, fins que el còmput de dosis diàries és l'adequat.

Aquest és un tractament amb moltes pautes. Et va costar seguir-les?

Per a mi no va ser un tractament difícil de seguir. Una de les coses més importants és prendre la medicació tal com te l'han prescrit. En el meu cas, em vaig posar una alarma a les cinc de la tarda perquè el personal sanitari aconsella prendre el Sintrom separat dels àpats principals. És molt important que, si un dia te n'oblides, el dia següent no en prenguis el doble. I, si tens un oblit, és imprescindible que quan facis el control ho diguis al professional, perquè així ho tindrà en compte a l'analítica veu alguna anomalia.

És important tenir en compte el que menges quan fas el tractament?

Sí. Hi ha aliments com la col, l'all, l'enciam... que aporten molta



Ramon Ministral

FSE

Si algú s'ha de començar a prendre el Sintrom, li trauria la por, si és que en té

vitamina K, que fan que la sang s'aclareixi. Així que si menges aquest tipus d'aliments, i a més prens el Sintrom, la sang s'aclarirà massa i no és bo. El que jo he fet sempre és una dieta variada, menjar de tot. Els aliments de fulla verda no es poden menjar cada dia, però si de tant en tant en menges, no has de tenir cap pro-

blema. A part, no pots enganyar el professional, perquè si fas les coses malament, els controls no sortiran bé.

Quan comences a prendre el Sintrom notes algun efecte?

No, a no ser que et facis un tall, perquè veus que sagnes més. Si t'han de fer alguna intervenció, pot ser que durant uns dies hakis d'interrompre el tractament perquè en segons quins casos no és recomanable. Però sobre això te n'ha d'informar la persona corresponent. Si has de deixar de prendre el Sintrom durant uns dies, després quan tornes a prendre'n pot ser que hakis de tornar a fer controls cada 15 dies fins que l'analítica surti correcta.

Com és que et van triar per al programa Pacient Expert?

La infermera de l'ABS l'Escala, la Marta Carabasa, em va proposar

Els anticoagulants orals antivitamina K

- Són fàrmacs que allarguen el temps en què la sang triga a coagular-se.
- Redueixen el risc de trombosi o embòlia.
- Requereixen controls periòdics del seu efecte.
- No hi ha una dosi universal. Cada pacient rep una dosi en funció de les seves característiques.
- Cal prendre aquest tractament sempre a la mateixa hora i fora dels àpats.

fer de pacient expert en el programa i li vaig dir que sí. Es va formar un grup de 10 pacients: tots fèiem el mateix tractament, ens trobàvem un cop setmana, teníem un llibre amb diferents temes i a cada sessió en tractàvem un de diferent. La intenció era tornar-ho a repetir però va arribar la covid i no s'ha tornat a fer.

Què preocupa als pacients i quins consells els donaries?

Si algú s'ha de començar a prendre el Sintrom, li trauria la por, si és que en té. No és res dolent, per una circumstància que ens ha passat a la vida necessitem que la nostra sang sigui més clara i aquesta medicació ajuda que circuli més bé i que el cos funcioni millor. Parlar de la sang, a vegades, és tabú, i quan et diuen que t'has de prendre una pastilla que t'acleari, la gent pensa que no és normal. També s'ha de tenir en compte que no tothom s'ha de prendre aquesta medicació tota la vida; hi ha moltes persones que fan el tractament durant una temporada i després ja no els cal. ■