

RECOMENDACIONES A PACIENTES CORONARIOS

RÉGIMEN DE VIDA:

- No fumar. Si cree que necesita ayuda para ello, consulte con su médico de cabecera o cardiólogo.
- No olvide tomar su medicación todos los días.
- En general puede realizar una actividad física normal, es recomendable caminar todos los días un mínimo de 30 minutos, por terreno llano. Se recomienda protección especial ante el frío, viento y lluvia (sobre todo los cambios bruscos de temperatura y las duchas o baños fríos), así como evitar el ejercicio inmediatamente después de las comidas.
Tras el infarto, recupere la actividad física habitual de manera progresiva en las siguientes 4 semanas. Si tiene problemas con la actividad sexual (que podrá reiniciar tras 2-4 semanas), consulte a su médico de cabecera o cardiólogo.
- Tras un infarto y según la ley de tráfico, podrá conducir su automóvil particular en 3 semanas (consultar si para su caso es necesario carnet especial). Tras una angioplastia programada podrá hacerlo tras 1 semana, si no tiene síntomas.
- Controle su peso. Si presenta sobrepeso, consulte con su médico de cabecera o cardiólogo para iniciar una dieta de adelgazamiento.
- Controle su presión arterial periódicamente, si es superior a 140 ó 90 mmHg (130 u 80 mmHg si usted padece diabetes), consulte con su médico de cabecera o su cardiólogo.
- Pida a su médico de cabecera o cardiólogo que controle sus niveles de glucosa y lípidos periódicamente.
- Es muy importante controlar el estrés y todo tipo de situaciones que conlleve tensión emocional. Si siente que necesita ayuda por síntomas de depresión o ansiedad, consulte con su médico de cabecera o cardiólogo.



DIETA MEDITERRÁNEA Y BAJA EN COLESTEROL:

Alimentos sin restricción (pueden tomarse a diario):

- Vegetales y hortalizas, crudos o cocinados. Frutas. Legumbres. Pescados blanco y azul. Carne de ave sin piel. Productos integrales. Leche y derivados lácteos (yogur, queso...) desnatados. Clara del huevo.

- Aceite de oliva, vinagre, ketchup, mostaza. Edulcorantes no calóricos.
- Forma de cocinar recomendada: plancha, horno, cocido o al vapor.

Alimentos que deben consumirse con moderación (2 ó 3 veces a la semana):

- Pan, arroz, pasta, galletas, corn flakes. Azúcar, fructosa, sacarosa, miel, chocolate, caramelos.
- Mayonesa, aceites vegetales. Frutos secos, gelatina, mermelada, frutas en lata, sorbetes, polos.
- Cortes magros de ternera, cordero, caza, cerdo, marisco.

Alimentos a evitar (deben consumirse de manera muy ocasional):

- Evitar la sal (si padece hipertensión arterial). Mantequilla, margarina, aceite de palma, aceite de coco, salsas hechas con yema de huevo.
- Embutidos, salchichas, salami, bacon, costillas, vísceras. Leche entera y derivados lácteos hechos con leche entera. Yema de huevo (con moderación, por ejemplo 4/semana).
- Pasteles, magdalenas, croissants, pastas y helados. Coco. Fritos.

UTILIZACIÓN DE LA NITROGLICERINA SUBLINGUAL:

En caso de opresión de pecho, dolor, falta de aire, súbita no justificada, tanto si aparece en reposo como si es durante el ejercicio y no remite rápidamente al descansar, utilizará la nitroglicerina así:

- En caso de tomar comprimidos, masticarlos y dejarlos disolver debajo de la lengua; el spray lo utilizará en dicha zona.
- La toma de esta medicación produce habitualmente dolor de cabeza, que es inofensivo y remitirá rápidamente; y bajada de la tensión, por lo que si tiene tendencia a tensiones bajas, siéntese o tumbese antes de utilizarla.
- La dosis de nitroglicerina, puede repetirse cada 10 minutos, si no ceden los síntomas; si no desaparecen después de 2 tomas, acudirá sin pérdida de tiempo al servicio de urgencias del hospital más cercano.
- Puede tomar la pastilla de cafinitrina o aplicarse el spray antes de aquellas situaciones que el paciente sabe que le producen o le pueden producir dolor (angina al primer esfuerzo, primera salida a la calle, con las maniobras higiénicas, actividad sexual, etc...).