

La Cardiopatía isquémica es la primera causa de mortalidad en los países desarrollados. Se conocen muchos factores de riesgo causantes de la enfermedad, y se sabe que, actuando sobre ellos se disminuye la presentación de eventos cardiovasculares. La forma más importante de prevenir esta enfermedad es promover unos hábitos de vida saludables, los beneficios son evidentes a partir de los 6 meses tras iniciarlos.

Los factores de riesgo más peligrosos e importantes son: tabaquismo, colesterol elevado, hipertensión arterial y la diabetes. Además tenemos otros factores como la obesidad, el sedentarismo, el estrés y los antecedentes familiares.

¿QUÉ HACER ANTE UN DOLOR DE PECHO?

Debe sentarse, si está realizando ejercicio físico suspéndalo de inmediato. Apunte el momento exacto en el que le ha comenzado el dolor. Ponerse un comprimido de cafinitrina o dos pulsaciones de spray de nitroglicerina debajo de la lengua. Si a los 5-10 minutos no ha desaparecido repita la operación y espere otros 5-10 minutos. Si no desaparece el dolor tome otra 3ª dosis. Si con ésta no desaparece el dolor llame al 112.

TABACO

El abandono del hábito tabáquico disminuye la mortalidad por enfermedad cardiovascular en un 36%. Si fuma, abandone dicho hábito. Evite el tabaquismo pasivo.

El uso de cigarrillos electrónicos no es una alternativa.

EJERCICIO FÍSICO

Es recomendado realizar al menos 30 minutos de ejercicio físico moderado diarios, es decir que mientras lo realizamos podamos hablar con frases completas, o al menos 15 minutos de ejercicio físico intenso diarios, el cual sea incompatible con mantener una conversación fluida.

Además combinar dicho ejercicio aeróbico con ejercicios de resistencia 2 o más días a la semana.

ACTIVIDAD SEXUAL.

El esfuerzo físico que requiere el corazón es equiparable a subir dos pisos de escaleras. Es más recomendable reanudar las relaciones sexuales tras un entrenamiento físico adecuado y progresivo de características moderadas.

DIETA Y ALCOHOL

Se recomienda dieta mediterránea con reducción del consumo de sal, rica en verdura, fruta, cereales integrales y pescado y con algunas porciones de carne magra a la plancha, preparado todo ello con aceite de oliva virgen. El consumo de carne y pescado reducirse a 1 o 2 veces a la semana. Evitar el consumo de grasas de origen animal, bollería y pastelería industrial. Evitar en su total medida el consumo de alcohol.

GUIA DE RECOMENDACIONES PARA DESPÚES DE UN INFARTO DE MIOCARDIO O ANGINA INESTABLE.



Servicio Canario de la Salud



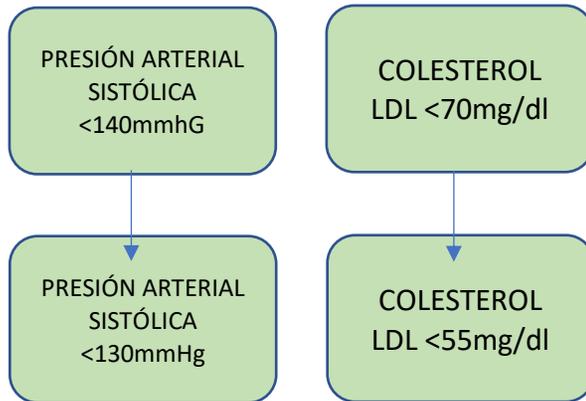
Gobierno de Canarias

Consejería de Sanidad

COLESTEROL E HIPERTENSIÓN ARTERIAL.

Mantener una presión arterial sistólica por debajo de los 140mmHg, y posteriormente en función de las recomendaciones del médico de familia mantenerla por debajo de 130mmHg.

Tener unas cifras de colesterol LDL por debajo de 70mg/dl en una primera instancia y posteriormente un LDL de 55mg/dl



DIABETES

Controles por su médico de atención primaria y cardiólogo. No abandone el ejercicio, la dieta y los medicamentos prescritos.

Un buen control de la glucemia y Hemoglobina glicosilada (HgA1c) <7%

SOBREPESO, OBESIDAD Y SEDENTARISMO

El sobrepeso y la obesidad se ha relacionado con una disminución en la esperanza de vida y enfermedades cardiovasculares a edades tempranas.

Siga las recomendaciones dietéticas anteriormente descritas y realice ejercicio físico para evitar subir de peso.

ESTRÉS

El estrés y la ansiedad inciden de forma negativa en la salud cardiovascular. Una vida con un alto nivel de estrés puede llevar a no tener tiempo de practicar ejercicio físico y lanzarse a hábitos como fumar, alimentarse de forma poco saludable o beber en exceso.

Si se lo propone, tome las decisiones que sean necesarias con la máxima serenidad. Los ejercicios de respiración y relajación pueden ayudar al paciente a reducir la ansiedad. Si no lo logra pida ayuda.

CONDUCCIÓN DE AUTOMÓVILES.

Si no ha tenido complicaciones posteriores al evento cardiovascular podrá utilizar el coche alrededor de la 3ª semana después del evento. Evite, al principio los trayectos largos y siempre que dicha conducción no produzca un estrés emocional o ansiedad.

MEDICACIÓN

Siga las recomendaciones y tratamiento establecido por el personal médico. No abandone ninguno de los tratamientos sin consultar previamente con su médico de atención primaria o su cardiólogo responsable.

Si tiene alguna duda acerca del tratamiento consulte con su médico.

VACUNACIÓN ANTIGRI PAL

La vacunación anual contra la gripe previene los eventos cardiovasculares y disminuye la mortalidad en mayores de 65 años.