

Queremos
que usted sepa
cómo cuidar su
corazón



Dirigido a pacientes que han sufrido un ataque cardiaco

El personal de Enfermería de la Unidad de Hospitalización de Cardiología, quiere mostrar su agradecimiento a todos los médicos de Cardiología de la Unidad de Nutrición y Dietética, de Farmacia y a los alumnos de Enfermería.

Personal de Enfermería

Índice

7 Factores de riesgo


17 Ejercicio

9 Estilo de vida

21 Actividad sexual

13 Alimentación

23 Medicación



Queremos
que Vd. sepa cómo
cuidar su corazón.

Deseamos informarle para conseguir su máxima independencia, y ayudarle a mantener o mejorar sus condiciones de vida, porque sólo tiene un corazón para toda la vida y está en sus manos **cuidarle y protegerle.**

Factores de riesgo

Su corazón es un músculo que continuamente se está contrayendo y dilatando, y así bombea sangre a todo su cuerpo.

Como cualquier otro músculo, también necesita alimentarse. Esta función la cumplen las Arterias Coronarias que rodean el corazón.

Cuando estas Arterias Coronarias se obstruyen, no pasa la suficiente cantidad de sangre al músculo del corazón y éste se “queja” provocando la **ANGINA DE PECHO** o el **INFARTO DE MIOCARDIO**.

Vd. debe conocer cuáles son los llamados **factores de riesgo**, es decir, factores que aumentan las posibilidades de padecer Enfermedad Coronaria:

Tabaco

Provoca Vasoconstricción (los vasos sanguíneos se contraen), altera la coagulación sanguínea. La nicotina aumenta la frecuencia cardíaca (pulso) y la aparición de arritmias (esto es peligroso).



Colesterol

El colesterol elevado en sangre principalmente se debe a una alimentación rica en calorías grasas saturadas y colesterol (las vísceras, el tocino, los huevos, los embutidos, la bollería, la pastelería, mantequilla, patés... etc.). El colesterol elevado daña las Arterias Coronarias.

Hipertensión Arterial

El abuso de la sal, provoca el aumento de la tensión arterial. La hipertensión arterial, aunque sea ligera, aumenta el riesgo de presentar complicaciones coronarias.

Diabetes

La diabetes es una enfermedad en la que se eleva la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre. Acelera el desarrollo de la enfermedad coronaria.

Estrés

El estrés es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones en el organismo (ansiedad, taquicardia, subida de tensión arterial) y alteraciones psicológicas.

Como ve, la enfermedad que usted padece, está muy estrechamente relacionada con sus hábitos y forma de vida y, sobre todo, con la alimentación.

Quizás, nunca se planteó que su conducta le fuese a llevar a padecer una enfermedad, pero ahora que está atrapado por ella debe:

TOMAR CONCIENCIA DE ELLO

y saber, que su conducta (alimentación, hábitos como el tabaco, falta de ejercicio físico, cansancio, estrés, soledad) va a influir en su salud.

“VD. ES EL MÁXIMO RESPONSABLE DE TENER ÉXITO EN ALCANZAR UN NIVEL DE SALUD DESEABLE”

A continuación, le plantearemos unas modificaciones fáciles de llevar a cabo.

Invite a los que le rodean a participar con usted. Con el ánimo de su familia le será más fácil conseguirlo.

Además si su familia sigue estos consejos, también protegerá su corazón.



Estilo de vida

El paciente que ha sufrido angina de pecho o infarto de miocardio, no tiene necesariamente que hacer reposo, salvo indicación de su cardiólogo.

FASE DE CONVALECENCIA: vida de reposo relativo

Comienza cuando el paciente no precisa permanecer en cama. Esta fase, tiene por objeto devolver al paciente a su trabajo y vida normal, si las secuelas de su enfermedad lo permiten, con la confianza de que podrá cumplir las exigencias que se le planteen.

La vida de reposo relativo, dentro de la convalecencia, abarca desde el alta hospitalaria hasta pasados 1 a 2 meses de sufrir el ataque.

Inicialmente hasta pasada una semana, deberá de llevar una vida similar a la del Hospital. Debe reposar durante la noche unas diez horas y hasta una hora después de las comidas, no necesariamente en cama, pasear por casa y asearse normalmente.


Progresivamente, siempre que no haga frío, viento o llueva, puede pasear por terreno llano durante 30-60 minutos siempre que esta actividad no le produzca ninguna molestia, como dolor, palpitaciones, mareo, sensación de fatiga o respiración agitada. Si nota esto, debe consultar con su cardiólogo. No debe realizar ejercicio ni trabajo que suponga esfuerzo físico agotador.

REINCORPORACIÓN A LA VIDA NORMAL

Si la recuperación ha sido satisfactoria desde el punto de vista médico, el permanecer más tiempo del necesario en reposo está demostrado que es perjudicial física y psíquicamente.

La reincorporación a la actividad y trabajo normal debe ser progresiva. Ésta debe llevarse a cabo dentro de los 3-4 meses siguientes al ataque cardíaco. Antes de volver a su actividad habitual debe ser revisado por su cardiólogo.

Si no sufre mareos o fatiga excesiva, puede conducir su automóvil a partir de la sexta-octava semana, evitando al principio los trayectos largos y siempre que la conducción no le represente una sobrecarga emocional.



La reincorporación
a la actividad
y trabajo
normal debe ser
progresiva

PAUTA DE PROTECCIÓN CORONARIA

- **Identificar los desencadenantes** de la crisis del dolor torácico: esfuerzo, frío, altitudes elevadas, tiempo húmedo y caluro, ejercicio intenso, fuertes emociones, estrés, acto sexual.

- Hábitos tóxicos

Tabaco: los fumadores tienen un riesgo elevado de presentar enfermedad coronaria y fallecen antes que los no fumadores.

El riesgo de contraer la enfermedad es proporcional al número de cigarrillos que se fuma al día y al número de años con el hábito de fumar. El uso de filtros y de cigarrillos bajos en nicotina no ha demostrado la disminución de riesgo.

Los pacientes que han dejado de fumar tienen menos recaídas y viven más años que los que continúan fumando.



SI VD. ES FUMADOR, LA ACTITUD CORRECTA A SEGUIR ES INDISCUTIBLE: **¡DEJA DE FUMAR!**

Alcohol: la ingesta muy moderada no está contraindicada, pero no es beneficiosa.

Café, té y chocolate: restringir al máximo su consumo.

- **Anticonceptivos** (píldora): aumenta el riesgo de trombosis (formación de coágulos). Tomarlo bajo estricto control médico.

- Estado emocional:

- > Lleve una vida ordenada.
- > Viva sin prisas ni tensiones, con armonía entre lo que aspira conseguir y lo conseguido.
- > Participe en los asuntos que pueda influir evitando aquellos en los que no pueda remediar nada y aumentan su ansiedad.
- > Evitar situaciones penosas y estados que lo enojen, sobresalten o pongan en tensión.
- > Intentar controlar el estrés, pues aumenta la frecuencia cardiaca y las necesidades de oxígeno del corazón. No es fácil combatirlo. Se pueden utilizar técnicas de relajación, autocontrol (control de uno mismo).
- > Vivir con un objetivo sencillo y sin temores.

**No deberá
hacer cosas que
antes no hacía.**

**No debe tener en cuenta los
consejos e informaciones
gratuitas de otras personas
no profesionales.**

**Cada paciente tiene su propia
enfermedad y un
tratamiento
individualizado.**

Alimentación

Está muy estrechamente relacionado el padecimiento de la enfermedad coronaria y los niveles elevados de **COLESTEROL**.

Para poder controlar el colesterol, Vd. tiene un arma a su alcance:
SU ALIMENTACIÓN.

Tendrá que modificarse algo, pero comprobará que en poco tiempo, su paladar se habituará fácilmente.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

- > Huevos (máximo dos a la semana).
- > Productos lácteos (leche entera y derivados: queso fuerte, queso de untar, petit-suisse, mantequilla, nata, yogures enteros).
- > Carnes grasas y mariscos (en raciones abundantes).
- > Conservas, embutidos y vísceras (hígado, sesos, mollejas, criadillas, riñones).
- > Patés, foi-gras y salchichas.
- > Productos de pastelería con alto contenido en grasa, nata o aceite de palma.
- > Dulces, bollería y bombones ricos en chocolate.
- > Helados (permitidos los hechos en casa con leche desnatada).
- > Tocino y manteca de cerdo.
- > Productos o alimentos preparados o precocinados.
- > Productos de venta tipo cortezas, patatas chips, ganchitos...etc.
- > Pastillas de caldo concentrado.

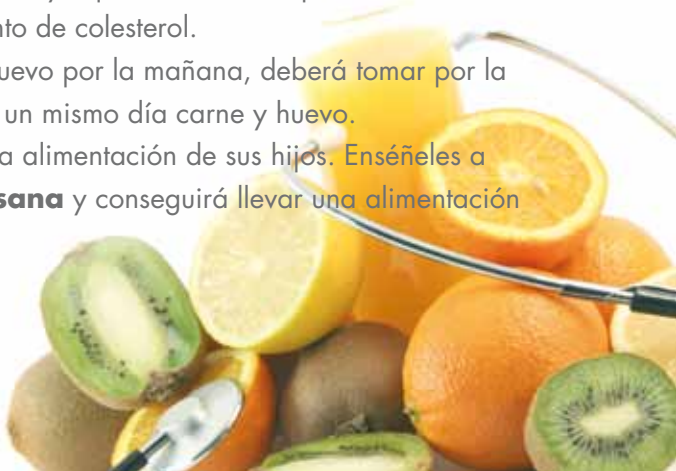
Por lo que tendrá que **DISMINUIR EL CONSUMO DE ESTOS ALIMENTOS.**

ES RECOMENDABLE AUMENTAR EN LA DIETA

- > Vegetales.
- > Legumbres.
- > Frutas.
- > Carnes magras (buey, cordero, ternera).
- > Aves (sin piel, sobre todo pollo y pavo).
- > Pescados (incluidos los azules). Más veces por semana pescado que carne.
- > Leche descremada.
- > Aceite de oliva, girasol o maíz (para cocinar). No más de 40-50 cc. al día.
- > Cereales sin refinar.

CONSEJOS ALIMENTICIOS

1. No debe realizar **COMIDAS ABUNDANTES**. Es preferible repartir la cantidad total del día en varias comidas.
2. Procure no realizar **EJERCICIO** después de las comidas.
3. Evitar el uso de **COMIDAS COMPLICADAS**: salsas, rebozos.
4. **EL ALCOHOL** tiene valor energético. Si se consume, debe hacerse moderadamente.
5. Evitar la ganancia de **PESO**, ya que suele ir acompañada de hipertensión arterial y aumento de colesterol.
6. Si Vd. consume carne o huevo por la mañana, deberá tomar por la noche pescado. No tome en un mismo día carne y huevo.
7. Vd. puede influenciar en la alimentación de sus hijos. Enséñeles a llevar una dieta **variada** y **sana** y conseguirá llevar una alimentación equilibrada.



CONSEJOS PARA LA COMPRA, PREPARACIÓN Y CONSUMO DE CARNES, PESCADOS Y AVES

Compra

- > **Seleccione** los “cortes” con pocas vetas de grasa.
- > **Compre** a menudo: pescado, pollo y ternera.

Preparación

- > **Recorte** la grasa de las piezas.
- > **Prepare** la carne y pescado preferentemente a la parrilla, cocido, asado, grill, a la plancha, estofado, al vapor, olla a presión o microondas.
- > **Elimine** la grasa de las sopas y los caldos, dejándolos enfriar y suprimiendo la “capa superior”.

DIETA PARA COMER FUERA DE CASA

Escoja en el Menú:

- > Pescados.
- > Pollo.
- > Carne magra, asada o cocida y servida sin jugo ni salsas (porque pueden contener natas o queso).
- > Ensaladas.
- > Cereales.
- > Vegetales.
- > Pan corriente y panecillos (mejor integral).
- > Sorbete, gelatina o mermeladas y frutas.

Procure evitar:

- > Fritos.
- > Salsas.
- > Natas y helados con leche entera.
- > Confitería.



Si Ud. padece **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**, podrá controlarla siguiendo las siguientes medidas:

- **Disminuya el consumo de sal:** el abuso de sal provoca retención de líquidos, que aumentan el volumen sanguíneo y la presión arterial. Hay que evitar añadir sal a la dieta.
- Condimentar las comidas con hierbas o especias.
- Evitar salsas, aliño, jugos y productos enlatados.
- Evitar los embutidos y conservas.
- Aumentar la actividad física.
- Pérdida del exceso de peso.
- **Lea las etiquetas de los productos alimenticios que compre** y evita los que tengan mucho contenido en sodio.

La **DIABETES** es una enfermedad en la que se eleva la cantidad de glucosa (azúcar) en sangre. Puede causar alteraciones en los vasos sanguíneos y acelerar el desarrollo de la enfermedad coronaria. La dieta es decisiva para controlarla, así como el ejercicio físico y en ocasiones es necesario seguir un tratamiento.

MANTENGA SU PESO RECOMENDADO, le favorecerá para mantener las cifras adecuadas de colesterol.

Tenga en cuenta que los beneficios de los cambios en sus hábitos alimenticios los observará pasados de 4 a 6 semanas de llevarlos a cabo correctamente.

El éxito en estos cambios es importante el **ánimo** y **apoyo** de su familia.

La adaptación, por parte de los que le rodean, de los hábitos alimenticios recomendados, puede servirle de ayuda.



Ejercicio

El ejercicio junto a la dieta, influye para controlar las cifras elevadas de colesterol. También beneficia a pacientes con riesgo de hipertensión arterial y diabetes mellitus.

El ejercicio se hará progresivamente:

FASE DE REPOSO

- > Descansará durante 10 a 12 horas durante la noche.
- > Descansará de 1 a 2 horas después de las comidas.
- > El resto del día, pasará la mayor parte de él, sentado en el sillón.
- > Puede levantarse para comer, asearse e ir al servicio.
- > No deberá hacer cosas que antes no hacía.

Esta fase la pasará Vd. probablemente en el Hospital.

FASE DE REPOSO RELATIVO

- > Reposará durante la noche unas 10 horas como mínimo.
- > Descansará 1 hora después de las comidas, no necesariamente en la cama.
- > Puede pasear por terreno llano durante 30 a 60 minutos, siempre que no haga frío, viento o llueva, siempre que esta actividad no le produzca



ninguna molestia como dolor precordial, palpitaciones, sensación de ahogo, respiración agitada o gran cansancio.

> No debe subir escaleras, ni cuestas, ni trabajar, ni practicar ningún deporte.

Esta fase durará la primera hasta la cuarta semana tras salir del Hospital.

FASE DE ACTIVIDAD NORMAL

- > Puede hacer la vida que normalmente hacía antes de caer enfermo.
- > Debe evitar los esfuerzos físicos prolongados o intensos.
- > Debe dormir como mínimo 8 horas diarias.
- > Descansará de media a una hora diaria después de las comidas.
- > Comenzará a trabajar y/o practicar algún deporte cuando lo indique expresamente su médico.
- > Los ejercicios serán preferentemente al aire libre, si hace buen tiempo. No deben ser competitivos ni de fuerza. Los más aconsejables son andar, montar en bicicleta y natación (si su cardiólogo se lo permite).
- > Los paseos, por terreno llano y de forma progresiva, comenzando por períodos de corta duración hasta alcanzar a las 4-6 semanas un mínimo de 2 horas diarias. El comienzo y final del ejercicio se hará siempre a ritmo más lento.
- > Escoger en invierno las horas centrales del día.
- > A partir de la 6 semana, caminar 2 kms. en 25-30 minutos.
- > **CESAR EL EJERCICIO ANTE EL MÁS MÍNIMO SÍNTOMA DE DOLOR.**

Esta fase será a partir de la cuarta semana.

CONSEJOS SOBRE EL EJERCICIO

- > Es aconsejable no hacer ejercicio físico hasta 2 horas después de las comidas.
- > Recomendable aprender estrategias y técnicas para manejar el estrés.
- > Evitará la exposición a las temperaturas extremas (mucho frío, mucho calor).
- > No hará ejercicios violentos que aumentan mucho el trabajo del corazón.
- > Deberá evitar ejercicios isométricos, como son:
 - > El esfuerzo excesivo durante la defecación (puede necesitar un laxante).
 - > Cargar objetos pesados, niños, maletas...etc.
 - > Empujar contra algo duro (un armario, un coche) o tirar de un objeto muy pesado o una ventana atrancada.

Recomendable
aprender
estrategias y
técnicas para
manejar el
estrés



ACTIVIDAD LABORAL


La prueba de esfuerzo indicará si su capacidad física le permite volver a su trabajo habitual.

En circunstancias normales, Vd. estará en condiciones de volver al trabajo a partir del **segundo mes**. Siempre precedido de la consulta a su cardiólogo.

Recuerde: **Vd. no es un inválido.**

Sólo ha tenido una enfermedad de la que está en tratamiento y recuperándose.

Las limitaciones que le deje la enfermedad pueden ser mínimas, dependiendo del grado de afectación de sus coronarias.



Vd. estará en condiciones de volver al trabajo, siempre precedido de la consulta a su cardiólogo

Actividad sexual

Hay cosas en su vida que están cambiando: la dieta, el ejercicio, costumbres ...pero, ¿y que pasa con la actividad sexual? Se preguntará Vd.

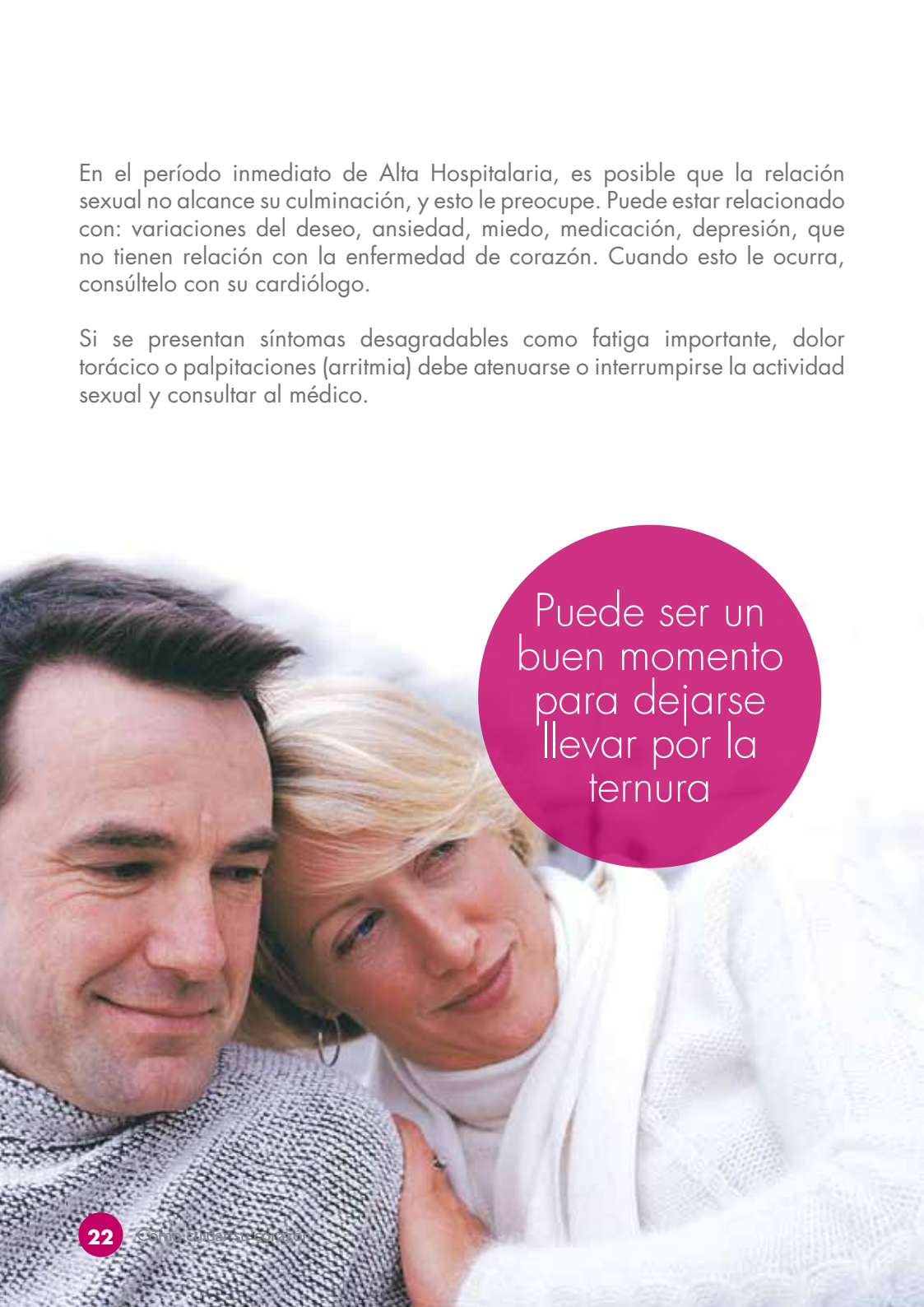
La mayoría de los pacientes que han sufrido un infarto de miocardio, pueden soportar sin peligro las exigencias físicas de la actividad sexual si se procede con sensatez.

El cardiólogo, será el que indique los casos en que esté contraindicado (insuficiencia cardiaca, angina de pecho resistente al tratamiento, y si se desencadena dolor torácico al realizar el acto sexual). Si no hay contraindicaciones, Vd. deberá tener las siguientes precauciones:

- > La reanudación de la actividad sexual será de forma paulatina, deje pasar al menos un mes desde que sufrió el problema de corazón. Aunque lo más acertado es preguntar a su cardiólogo que le indique el tiempo de espera.
- > Mantenga las costumbres anteriores.
- > Intente adoptar aquellas posturas de menor esfuerzo.
- > Procure no llevar a cabo actividad sexual después de las comidas copiosas tras la ingestión de bebidas alcohólicas o situaciones de ansiedad.
- > Si subir dos pisos de escaleras produce dolor anginoso, deberá tomarse un comprimido sublingual (debajo de la lengua) de Nitroglicerina (Cafinitrina, Vernies) de manera profiláctica antes de las relaciones sexuales.

En el período inmediato de Alta Hospitalaria, es posible que la relación sexual no alcance su culminación, y esto le preocupe. Puede estar relacionado con: variaciones del deseo, ansiedad, miedo, medicación, depresión, que no tienen relación con la enfermedad de corazón. Cuando esto le ocurra, consúltelo con su cardiólogo.

Si se presentan síntomas desagradables como fatiga importante, dolor torácico o palpitaciones (arritmia) debe atenuarse o interrumpirse la actividad sexual y consultar al médico.

A photograph of a middle-aged man and woman embracing. The man is on the left, wearing a grey patterned sweater, and the woman is on the right, wearing a white turtleneck and a white cardigan. They are both smiling gently. A large pink circular callout box is overlaid on the right side of the image, containing white text.

Puede ser un
buen momento
para dejarse
llevar por la
ternura

Nitroglicerina

PAUTAS DE ADMINISTRACIÓN DE NITROGLICERINA

Debe conocer cómo utilizar correctamente la Nitroglicerina sublingual (Cafinitrina, Vernies).

- > Ante una crisis de dolor torácico, lo primero que Vd. debe hacer es suspender aquello que le ha causado el dolor; si este no cede se tomará un comprimido de Nitroglicerina.
- > Para tomar el comprimido de Nitroglicerina, **rómpalo con los dientes**, deje que se deshaga **debajo de la lengua**, evitando tragar saliva.
- > No es un “calmante especial” por lo que sólo **debe utilizarlo cuando tenga dolor en el pecho** u opresión. Si el dolor no cede al tomar uno, puede tomar otro transcurridos 10 minutos. Si no cede acuda al Servicio de Urgencias.
- > Si lo toma por primera vez, debe hacerlo **sentado o acostado**, ya que puede provocar mareos.
- > Puede provocar dolor de cabeza. Esto es normal.
- > No tiene toxicidad ni crea hábito. **No tema.**
- > Puede tomarse con otros medicamentos que le hayan prescrito en el tratamiento. Aunque tome la Nitroglicerina, no abandone su tratamiento.
- > Debe **conservarse** en su envase original, la luz altera su acción farmacológica. En caso de sacar del envase original, renovar cada seis meses.

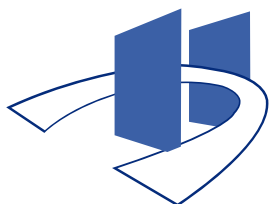
- > Debe llevarlo **siempre consigo** y tomarlo cuanto antes.
- > Ante cualquier situación conocida que le provoque dolor (esfuerzo, relaciones sexuales) tome preventivamente un comprimido de Nitroglicerina sublingual antes del esfuerzo.

CONSEJOS SOBRE MEDICACIÓN

- > **Siga el tratamiento prescrito por el médico de Alta.**
- > **Respete las indicaciones del tratamiento: dosis, horario.**
- > **No deje de tomar la medicación, sin antes haberlo consultado con su médico.**
- > **Si no entiende algo o tiene alguna duda o temor, no decida por su cuenta. Consulte a su médico.**
- > **Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños.** Cualquier medicamento por inofensivo que pueda parecer, en manos de un niño puede ser peligroso.
- > **No guarde los medicamentos ni en la cocina ni en el baño.** El calor y la humedad pueden alterarlos.
- > **Comprobar las fechas de caducidad de los medicamentos antes de su administración.**



de corazón



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO

Avda. Ramón y Cajal, 3
47003 Valladolid

ICiC  R

The logo icon is a stylized human figure composed of three overlapping shapes: a red one on the left, a light blue one in the middle, and a red one on the right, all arranged to suggest a person's silhouette.