GRUPO DE TRABAJO EN PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN CARDIACA

► MANEJO DEL DOLOR ANGINOSO

Si en algún momento sintiera dolor o molestias en el pecho:

- ► Cese la actividad que esté realizando y procure acostarse o sentarse
- ► Relájese, respire hondo y colóquese un comprimido de nitroglicerina debajo de la lengua procurando no tragar saliva (primera dosis)
- ► Espere 8 o 10 minutos, si el dolor no cesa, colóquese otro comprimido (segunda dosis)
- ► Si en otros 8 o 10 minutos el dolor no cesa, póngase una tercera dosis y llame al 112 o 061 y solicite atención médica urgente.
- ► Recuerde no tomar nunca dos dosis a la vez, ya que podría bajarle bruscamente la tensión arterial
- ► Si los episodios de dolor anginoso son frecuentes, comuníquelo a su médico

► ASOCIACIONES Y GRUPOS DE APOYO

Es recomendable participar en asociaciones de pacientes cardiacos. Existen grupos de autoayuda que le apoyarán tanto a usted como a su familia para superar la enfermedad y continuar cuidándose de forma apropiada.

► PROGRAMAS DE PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN CARDIACA

En algunos hospitales, el Servicio de Cardiología dispone de una Unidad de Prevención y Rehabilitación Cardiaca que ofrece programas para ayudarle a conocer mejor su enfermedad, controlar sus consecuencias y conseguir mejorar su calidad de vida. En estos programas se tratan temas como la actividad física, el control de los factores de riesgo, los factores psicológicos y la ayuda a la reincorporación sociolaboral. En la Unidad de Prevención, un equipo de profesionales le brindará su apoyo.

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA AEEC

Consejos de salud

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EN CARDIOLOGÍA AEEC

Asociación Española de Enfermería en Cardiología
AEEC

www.enfermeriaencardilogia.com

Grupo de Trabajo
Prevención y Rehabilitación Cardiaca

CONSEJOS PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIACA TRAS EL ALTA HOSPITALARIA

Este folleto va dirigido a pacientes que, como usted, padecen una enfermedad del corazón y han sido recientemente dados del alta. Le ofrece una serie de consejos para la vuelta a su vida cotidiana.

En su informe de alta, encontrará la información referente a su enfermedad, tratamiento, recomendaciones, plan de cuidados y programación de las revisiones que debe realizar. Léalo atentamente y en caso de duda consulte al equipo de profesionales que le atendió.

GRUPO DE TRABAJO EN PREVENCIÓN Y REHABILITACIÓN CARDIACA

► LA ENFERMEDAD

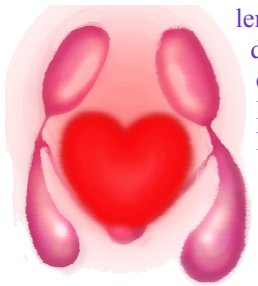
Las enfermedades del corazón pueden ser ocasionadas por problemas en la anatomía cardiaca (músculo, válvulas…), alteraciones del sistema de conducción eléctrica (arritmias….), o malformaciones congénitas, aunque la causa más común es la alteración de la circulación sanguínea en las arterias que riegan el corazón (arterias coronarias).

► FACTORES DE RIESGO

Existen una serie de factores que favorecen el desarrollo de las enfermedades relacionadas con el aparato circulatorio. Son los llamados **FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**. Algunos de estos factores, como la **edad**, el **sexo** o los **antecedentes familiares**, no son modificables. Otros, en cambio, sí se pueden modificar, como por ejemplo la **obesidad**, el **sedentarismo**, la **hipertensión arterial**, la **diabetes**, los **hábitos de fumar y tomar alcohol**, la **ingesta excesiva de grasas**, así como las alteraciones psicológicas (**estrés, ansiedad, depresión e ira**).

El control de los factores de riesgo que han sido causantes de su enfermedad, favorecerá que en el futuro se pueda controlar la progresión de su enfermedad y evitará las recaídas.

► ACTIVIDAD SEXUAL



Las relaciones sexuales pueden reanudarse a las 2-4 semanas del alta hospitalaria, siempre y cuando no tenga síntomas. Se recomienda comenzar lentamente para conseguir una mejor adaptación del corazón. Nunca debe practicar sexo después de comer, tras esfuerzos físicos o emociones fuertes, debiendo esperar en estos casos al menos tres horas. Si apareciese dolor en el pecho, abandone el acto sexual y siga los consejos del manejo del dolor anginoso.

Medicamentos como Viagra®, Levitra®, Cialis® etc., sólo podrán tomarse por prescripción de su cardiólogo.

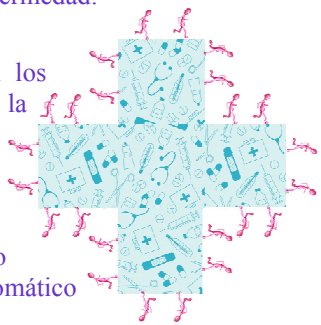
► ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar actividad física de forma regular ayuda controlar los factores de riesgo y mejora la calidad de vida. Es importante caminar a un ritmo que le permita hablar sin dificultad y nunca corriendo. Comience de manera progresiva hasta llegar a 1 hora diaria 5 días a la semana. Evite en los primeros días las cuestas, vista ropa cómoda y beba líquidos para evitar la deshidratación. Otras actividades como ir en bicicleta o nadar también son recomendables.

Evite siempre realizar ejercicios violentos o competitivos, levantar o empujar pesos excesivos, exponerse a temperaturas extremas, caminar después de comer o hacerlo con síntomas de mareos, dolor, o cansancio.

► REINCORPORACIÓN AL TRABAJO Y A LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS

La incorporación a las actividades de la vida diaria deben iniciarse de forma progresiva y bajo supervisión médica. Debe escuchar a su corazón e identificar signos como mareos, fatiga y malestar ante el esfuerzo. Recuerde que **USTED NO ES UN INVÁLIDO** y que podría incorporarse a su trabajo habitual a partir de los dos meses, siempre dependiendo de las características y evolución de su enfermedad.



Sobre la conducción de vehículos

Podrá conducir vehículos, privados o comerciales, en los plazos que para cada patología cardiovascular establece la Dirección General de Tráfico. Para los viajes largos, si tiene dudas, consulte con su equipo de salud.

Otros consejos

- ► Tome siempre su medicación
- ► Lleve siempre encima una copia de su informe médico
- ► Si es portador de marcapasos o Desfibrilador Automático Implantable (DAI), lleve consigo siempre la tarjeta del dispositivo y evite la exposición a campos electromagnéticos
- ► Si tiene que someterse a cualquier intervención quirúrgica, incluso visitar al dentista, lleve una copia de su informe médico, especialmente si es portador de válvulas, dispositivos o toma anticoagulantes o antiagregantes.

► ALIMENTACIÓN

La alimentación es fundamental para controlar los factores de riesgo. Le recomendamos que siga la dieta mediterránea:

- ► Evite comidas copiosas, y realice de 4 a 5 comidas al día
- ► Tome muy poca sal, sobre todo si es hipertenso o tiene insuficiencia cardiaca. Condimente las comidas con hierbas o especias.
- ► Pescado blanco y azul, de 3 a 4 veces por semana
- ► Carne de pollo, pavo o conejo de 3 a 4 veces por semana; y de cerdo o ternera de 1 a 2 veces por semana
- ► Frutas, verduras y hortalizas diariamente; legumbre 2 veces por semana
- ► Arroz, pasta, patatas y/o pan, a diario; si es diabético u obeso, una vez por semana
- ► Productos lácteos (leche, yogurt, queso) siempre desnatados, de 2 a 3 raciones diarias
- ► Los Frutos secos son cardiosaludables, pero son muy calóricos y salados.
- ► Evite embutidos, vísceras, bollería industrial y aperitivos salados

Si tiene sobrepeso y/o diabetes, debe moderar las raciones y las calorías. Controle de manera regular su peso y el perímetro de su cintura abdominal.