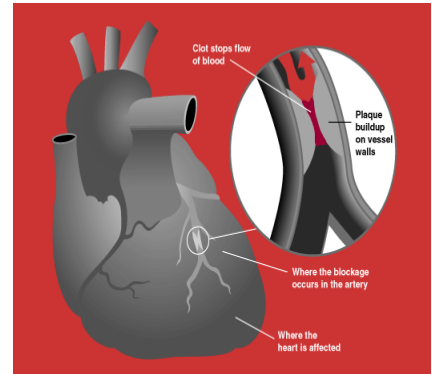


¿Qué es la cardiopatía isquémica?

Se trata de un conjunto de enfermedades que se producen como consecuencia de la acumulación de colesterol en las arterias que irrigan el corazón.

Esta acumulación de colesterol (ateroesclerosis) produce obstrucciones en dichas arterias, dando lugar a la angina de pecho o al infarto.



Recomendaciones generales



1 Debe dejar de fumar

El tabaco es uno de los principales factores que potencian la enfermedad cardiovascular y el desarrollo de aterosclerosis. Pida ayuda en su centro de salud.

2 Debe realizar una dieta sana y equilibrada

En general se recomienda una dieta rica en verduras, frutas y legumbres, en la que se incluyan al menos 2 a 3 platos de pescado a la semana (mejor si es azul, ya que contiene más ácidos grasos omega 3). Además, debe restringir el consumo de grasas que aumentan el colesterol (carnes, embutidos, lácteos enteros...). Puede tomar hasta 3 huevos a la semana. Debe limitar también el consumo de alcohol.



3 Debe practicar ejercicio físico y evitar el sobrepeso

Aumente su actividad física y haga ejercicio físico programado. Cambie actividades cotidianas que favorezcan romper con el sedentarismo (subir escaleras en lugar del ascensor, trasladarse caminando en lugar de en coche...) y programe actividad física moderada de forma regular (caminar en sesiones de 25-30 minutos 5 días a la semana, o 45-50 minutos al menos 3 días). Para otro tipo de ejercicio pregunte a su médico.





4

Debe controlar sus niveles de tensión arterial, colesterol y azúcar

Puede realizar los controles en su centro de salud. Su Médico de Atención Primaria le indicará cómo hacerlo.

5

Debe llevar una vida relativamente tranquila

Evite las situaciones altamente estresantes ya que pueden desencadenar angina o infarto. El ejercicio físico moderado y la actividad sexual no están contraindicados.



6

Los **Antiagregantes, son fármacos que facilitan el sangrado**. Es muy importante no suspender esta medicación en los meses posteriores al infarto o angina, especialmente si se le ha realizado una angioplastia o se le ha colocado un stent en las arterias coronarias. Es necesario que se lo comunique a sus médicos si va a someterse a una intervención quirúrgica o extracción dentaria. Si es posible, sus médicos valorarán posponer el procedimiento.



7

En caso de notar algún síntoma que le recuerde al infarto o angina, debe permanecer en reposo y colocar debajo de la lengua un comprimido de cafinitrina (preferentemente sentado).

Si los síntomas persisten debe tomar un segundo comprimido pasados 5-10 minutos y contactar con el 061.



¿Cuándo contactar con su médico?

- Si nota dolor en el pecho que persiste a pesar de haber tomado un comprimido de Cafinitrina.
- Si nota dolor en el pecho en reposo.
- Si nota dolor en el pecho al realizar pequeños esfuerzos o esfuerzos cada vez menores.
- Si presenta dolor en el pecho muy frecuentemente (episodios a diario aunque sean de corta duración).

