

## FACTORES DE RIESGO

Existen una serie de *Factores de Riesgo CardioVascular* que contribuyen directamente con el desarrollo de la enfermedad cardiaca.

Algunos de ellos no son modificables, como la *Edad*, el *Sexo* o los *Antecedentes Familiares*.

Otros en cambio si lo son, como la *Obesidad*, la *Hipertensión Arterial*, la *Diabetes*, los *Hábitos de Fumar*, la *Toma de Alcohol*, la *Ingesta Excesiva de Grasas*, el *Estrés*, la *Ansiedad*, *Depresión* y la *Vida Sedentaria*.



## REINCORPORACIÓN A LA VIDA COTIDIANA

La reincorporación a las actividades de la vida cotidiana debe iniciarse de forma progresiva y con la supervisión médica. El paciente tiene que aprender a identificar signos y síntomas como el Mareo, la Fatiga y el Malestar ante el Esfuerzo.

El tiempo para que el individuo se reincorpore a su actividad laboral, dependerá de las características y evolución de la enfermedad.

### CONSEJOS PRÁCTICOS :

- Podrá conducir vehículos, privados o comerciales, en los plazos y condiciones que establece la ley. Debe comunicar su nueva situación en la renovación del carnet. Orden PRA/375/2018, 11 de abril de 2018.
- Tome siempre su medicación.
- Lleve siempre 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 exponerse a campos electromagnéticos, en caso de duda deberá consultar.
- Cuando acuda al médico o tenga que someterse a una intervención quirúrgica, lleve una copia de su informe médico, especialmente si es portador de válvulas, dispositivos o toma anticoagulantes o antiagregantes.
- NUNCA deje de tomar los fármacos que se la han indicado sin consultarlo con un cardiólogo. La retirada anticipada de aspirina (Adiro®), clopidogrel, ticagrelor (Brilique®) o prasugrel (Efient®) puede ser causa de un nuevo infarto.
- Si tiene problemas con el visado de la receta de algún fármaco indicado y no lo consigue ACUDA a urgencias hospitalarias para consultar su caso y recibir el tratamiento.

## EJERCICIO FÍSICO

Realizar algún tipo de actividad física de forma regular ayuda a controlar los factores de riesgo y mejora la calidad de vida.

Se recomienda caminar, nadar o montar en bicicleta al ritmo que permita hablar sin dificultad.

Comience esta actividad de forma progresiva hasta llegar a 1 hora al día durante al menos 5 días a la semana. Evite en los primeros días subir pendientes, vista ropa cómoda y beba líquidos para evitar deshidratarse.

Evite siempre realizar ejercicios violentos , levantar o empujar pesos excesivos, la exposición a temperaturas extremas, caminar después de comer o hacerlo sintiendo mareo, dolor o cansancio.

## ALIMENTACIÓN

La alimentación es fundamental para el control de los factores de riesgo:



- No realice comidas copiosas, tome 4 ó 5 comidas al día.
- Evite tomar alimentos procesados o precocinados.
- Tome poca sal, sobre todo si padece hipertensión o insuficiencia cardiaca. Use hierbas o especias para condimentar las comidas.
- Tome 3 ó 4 veces por semana pescado blanco y azul, carne de pavo, pollo o conejo. Limite la carne de cerdo a 1 ó 2 veces.
- Las frutas, verduras u hortalizas, deben tomarlas diariamente y legumbres dos veces por semana.
- Arroz, o pasta, o patatas y/o pan lo tomará a diario, si es obeso o diabético, consulte con su enfermera. Los productos lácteos, leche, yogurt, siempre desnatados.
- Los frutos secos, son cardiosaludables pero tienen muchas calorías, tómelos con moderación.
- Evite embutidos, vísceras, bollería industrial y aperitivos salados.
- Controle de forma regular su peso y el perímetro de su cintura abdominal.

## ACTIVIDAD SEXUAL

Si no ha tenido complicaciones durante su evolución, podrá reanudar sus relaciones sexuales a los 15 días del episodio agudo.

Se recomienda iniciarlas progresivamente para conseguir una mejor adaptación del corazón. Evitará la actividad sexual a temperaturas extremas, inmediatamente después de las comidas (esperar 2 horas), ante situaciones que favorezcan el aumento de la frecuencia cardiaca durante el acto (pareja nueva o desconocida, posturas que exijan mayor esfuerzo físico). Si aparece dolor en el pecho, abandone esta actividad y siga los consejos del manejo del dolor anginoso.

Medicamentos como Viagra®, Levitra®, Cialis®, etc.... solo se podrán tomar por prescripción de un médico y deberá ser puesto en conocimiento de su cardiólogo.

## PROGRAMA DE REHABILITACION CARDIACA



El hospital Príncipe de Asturias dispone de Unidad de Rehabilitación Cardiaca, que ofrece un programa para ayudarle a conocer mejor su enfermedad, controlar sus consecuencias y conseguir mejorar su calidad de vida.

En este programa se realiza ejercicio físico controlado, se imparten charlas de educación sanitaria, técnicas de relajación y

terapia grupal dirigidas por especialistas en psicología.

La duración del programa es de 2 meses (en turno de mañana).

## ASOCIACIONES Y GRUPOS DE APOYO

Se recomienda participar en asociaciones de pacientes cardiacos. Existen grupos de autoayuda que le pueden ayudar tanto a Usted como a su familia para seguir cuidándose de forma apropiada. En nuestra zona está la Asociación Corazones Sanos del Henares (<https://es-es.facebook.com/corazonsanodelhenares>). Puede encontrar información en la web: [mimocardio.org](http://mimocardio.org) y [madrid.org/rehabilitacioncardiaca/](http://madrid.org/rehabilitacioncardiaca/)

## MANEJO DEL DOLOR ANGINOSO

Si en algún momento siente 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 (**1ª dosis**).
- Espere de 8 a 10 minutos, si el dolor no cede colóquese otro comprimido (**2ª dosis**).
- Si en otros 8 o 10 minutos el dolor no cesa, póngase una **3ª dosis** y solicite atención sanitaria urgente.
- Recuerde no tomar nunca **dos dosis a la vez**, pues podría bajarle bruscamente la tensión arterial.

Si los episodios de dolor anginosos son frecuentes, comuníquelo a su médico.



Hospital Universitario  
Príncipe de Asturias

## CONSEJOS A PACIENTES CON ENFERMEDAD CARDIACA AL ALTA

Unidad de Cardiología planta 3ªC  
Unidad de Rehabilitación Cardiaca



Este folleto se dirige a pacientes que padecen una enfermedad cardiaca y que han sido dados de alta recientemente.

En él se ofrece una información sencilla acerca de su enfermedad, las causas que la originan y algunos consejos prácticos para su incorporación a la vida cotidiana.

