

## **RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON CARDIOPATÍA ISQUÉMICA**

### **¿Qué es la Cardiopatía isquémica?**

La cardiopatía isquémica se produce cuando se afectan las arterias coronarias que irrigan el corazón. El síntoma principal es la aparición de un dolor u opresión en el centro del pecho, habitualmente relacionado con la actividad o ejercicio, acompañado de náuseas y sudoración e irradiado a brazos, mandíbula y espalda. Es más frecuente en pacientes con factores de riesgo cardiovascular, por tanto para evitar su progresión es muy importante que se controlen dichos factores.

### **¿Cómo puedo controlar mi enfermedad?**

- 1- **No fumar:** Debe abandonar por completo el consumo de tabaco y evitar estar en ambientes con humo. <http://secardiologia.es/images/stories/file/consejos-para-dejar-de-fumar.pdf>
- 2- **Consumo de alcohol:** Máximo diario dos vasos de vino en varones y un vaso de vino en el caso de mujeres.
- 3- **Control de Presión arterial:** Los valores deben ser menores de 135/85.
- 4- **Control de Glucemias:** Si es diabético sus valores han de estar entre 90-140 mg/dl o el Valor de Hemoglobina glicosilada <7%.
- 5- **Control de los niveles de colesterol:** El valor de colesterol “malo” o LDL ha de ser < 70 mg/dl o reducirse en un 50% respecto al valor inicial. No abandone la medicación. A los 3 meses del alta y luego anualmente, debe realizarse analítica para lograr y mantener este objetivo.
- 6- **Control del Peso:** Objetivo un índice de masa corporal IMC<25. Su cintura debe medir < 102 cm si es varón y <88 cm si es mujer.
- 7- **Dieta Cardiosaludable:** Pobre en sal (máximo 6 gr/día), pobre en grasas de origen animal, charcutería, precocinados y evitar fritos y guisos. Rica en vegetales y frutas. Utilizar aceite de Oliva. Elegir lácteos desnatados. Pescado azul una vez por semana. Máximo 3 huevos por semana. Cocina al vapor, horno, plancha o brasa. [www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com) › [Nutrición](#) › [Dietas](#)
- 8- **Ejercicio físico:** Es aconsejable la realización de ejercicio físico aeróbico de moderada intensidad (nadar, caminar, montar en bicicleta) durante al menos 20-30 minutos al día 5-6 veces por semana. Evitar realizarlo después de las comidas o con temperaturas extremas. [mimocardio.org/ejercicio](http://mimocardio.org/ejercicio)

- 9- Cumplimiento farmacológico:** Debe cumplir el tratamiento que se le ha prescrito de forma constante y regular. Recuerde que el tratamiento es individualizado y ajustado a sus necesidades. Si le han colocado un stent en sus coronarias, adviértalos siempre al médico que le atienda y nunca abandone el tratamiento con aspirina u otro antiagregante salvo indicación médica expresa.
- 10- Conducción particular:** A partir del tercer mes del síndrome coronario, en ausencia de síntomas y a partir del primer mes tras implante de stent de manera programada). <https://www.boe.es/boe/dias/2009/06/08/pdfs/BOE-A-2009-9481.pdf>
- 11- Actividad sexual:** A partir de las 2 semanas del síndrome coronario.
- 12- Actividad laboral:** Se valorará individualmente cada caso en función de la gravedad y del tipo de esfuerzo que requiera su trabajo.
- 13- Viaje en avión:** A partir de un mes tras síndrome coronario agudo.
- 14- Vacunaciones:** Debe vacunarse anualmente frente a la gripe. Se recomienda la vacunación antineumocócica.

### ¿Qué hacer ante un episodio de dolor torácico?

Lo primero que debe hacer es interrumpir su actividad y sentarse. Administrar una cafinitrina sublingual y si a los 5 minutos no ha cedido el dolor, póngase una nueva dosis, tras lo cual:

- Si el dolor ha cedido y tiene las características habituales (en frecuencia, duración y grado de esfuerzo en el que aparece), puede continuar realizando el mismo régimen de vida y no es necesario que acuda a su médico.
- En el caso que haya desaparecido el dolor, pero este es más frecuente, de mayor duración o aparece a menor esfuerzo, solicitará consulta con su médico.
- Si el dolor dura más de 15 minutos, sin haber cedido tras 2-3 cafinitrinas o si se acompaña de dificultad para respirar, mareo, palpitaciones o pérdida de conocimiento, solicitará ayuda médica llamando al teléfono de emergencias 112. Nunca acuda a Urgencias conduciendo.