

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CORONARIA?

La Enfermedad Coronaria se produce cuando se afectan las arterias coronarias que son las que llevan la sangre al corazón. En casi todos los pacientes la causa es el depósito (placa) de grasa (colesterol) y otras sustancias en las paredes de las arterias (aterosclerosis), que pueden producir un estrechamiento o taponamiento de las arterias del corazón.

El consumo de tabaco, la diabetes, la hipertensión arterial asociado a inactividad física, obesidad y una dieta no saludable puede favorecer este proceso por lo que es muy importante que controle todos estos factores de riesgo que pueden dañar las arterias coronarias.

El síntoma principal suele ser la aparición de un dolor o presión continua en el centro del pecho, brazos y/o garganta en ocasiones asociado a sudoración y ganas de vomitar.

¿QUÉ HACER ANTE UN EPISODIO DE DOLOR TORÁCICO?

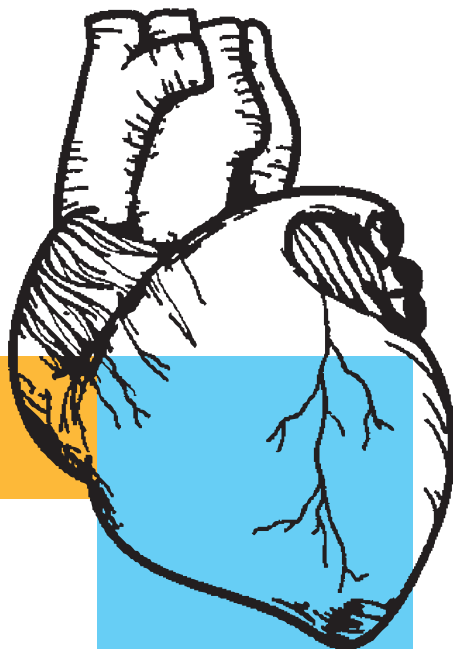
Lo primero, esté tranquilo; deje de hacer lo que esté haciendo y siéntese o tumbese. Si en uno o dos minutos el dolor no ha cedido ponga nitroglicerina: dos toques en spray o una pastilla bajo la lengua hasta disolverse.

Si el dolor no cedió en 5 minutos con la primera dosis de nitroglicerina, ponga otra y espere otros 5 minutos. Si el dolor tampoco cedió con la segunda dosis, ponga una tercera y pida ayuda médica llamando al Teléfono de Emergencias 112.

Si el dolor ha cedido tras la toma de la primera o segunda nitroglicerina, es importante que recuerde que la nitroglicerina baja la tensión arterial y puede provocar mareos al levantarse; por lo que debe esperar unos 20 minutos antes de incorporarse y reiniciar su actividad habitual.

Si estos episodios ocurren con más frecuencia, son de mayor intensidad o se producen ante menores esfuerzos, debe solicitar consulta con su Médico de Atención Primaria para valorar estos síntomas.

No acuda nunca directamente a un Centro Sanitario, llame al Teléfono de Emergencias 112 y siga sus recomendaciones.



Recomendaciones
al paciente con

ENFERMEDAD CORONARIA



CON EL AVAL DE:



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD

¿Cómo puedo controlar mi enfermedad?

No fumar

Dejar de fumar es la mejor decisión que puede tomar para su salud. Fumar supone perder una media de 10 años de vida, por eso debe abandonar por completo el consumo de tabaco y evitar estar en ambientes con humo.

Mantenga hábitos de vida cardiosaludables

Una dieta cardiosaludable asociada a una actividad física regular, abandono del consumo de tabaco y control del peso le podría evitar un 80% de las enfermedades cardiovasculares y hasta un 40% de los cánceres.

Transforme su dieta en una Dieta Cardiosaludable

- Disminuya el consumo de sal (coma soso).
- Consuma diariamente verduras, frutas y legumbres.
- Evite las grasas de origen animal (tocino, chorizo, manteca, cortes de carne con grasa visible).
- Utilice aceite de oliva.
- Consuma frutos secos al natural (ni fritos, ni salados), por ejemplo 5 nueces al día.
- Elija lácteos desnatados.
- Coma pescado azul una o dos veces por semana.
- Cocine al vapor, horno, plancha o brasa.
- Evite las frituras, alimentos precocinados y bollería Industrial.

Haga ejercicio

- Una manera de empezar a hacer ejercicio es pasear 30 minutos, 5 - 6 días a la semana y aumentar su intensidad o añadir otros tipos de ejercicio en función de la tolerancia y consultándolo con su médico.
 - Un modo de confirmar la buena tolerancia al ejercicio es la prueba del habla: ser capaz de mantener una conversación con normalidad durante el ejercicio sin sensación de fatiga. Evite realizarlo después de las comidas o con temperaturas extremas.
 - Pare en caso de sentir alguna molestia en el pecho.
 - No importa la edad, siempre es un buen momento para empezar a hacer ejercicio:
- <http://vivifrail.com/es/documentacion/send/2-documentos/13-folleto-programa-de-entrenamiento-fisico>

Control del colesterol

Bajar los niveles de colesterol en sangre puede ayudarle a frenar la progresión de la enfermedad coronaria, al favorecer la eliminación del colesterol depositado en la pared de las arterias. Por eso le aconsejamos que mantenga un valor de colesterol "malo" o **LDL COLESTEROL menor de 70 mg/dl**.

A los 2 o 3 meses del inicio o modificación del tratamiento, debe realizar un control analítico para comprobar que ha conseguido el nivel adecuado de colesterol. Cuando este nivel sea el conveniente, tendrá que hacer el control una vez al año para comprobar que se mantiene dicho nivel.

Control de la tensión arterial

Tener una tensión arterial controlada puede ayudarle a mejorar el pronóstico de su enfermedad; por eso le recomendamos vigilar periódicamente su niveles de tensión arterial en su centro de salud y mantener unos valores de **tensión arterial sistólica "la alta" menores de 140 mmHg en consulta o de 130 -135 mmHg en domicilio**.

Control de las glucemias

Si es usted diabético, tener un buen control de los niveles de glucosa le puede ayudar a mejorar su salud cardiovascular. Una manera de comprobarlo es midiendo el nivel de **Hemoglobina glicosilada** mediante un análisis de sangre, el cual **debiera ser menor del 7%**.

A los 2 o 3 meses del inicio o modificación del tratamiento, debe realizar un control analítico para comprobar que ha conseguido el nivel adecuado de glucosa. Cuando este nivel sea el conveniente, tendrá que hacer el control una vez al año para comprobar que se mantiene dicho nivel.

Vigile el peso

Un peso adecuado le puede ayudar a estar más saludable, previniendo, entre otros problemas de salud, el desarrollo de diabetes o ayudando a mejorar su control.

Intente mantener o alcanzar un peso saludable:

- Índice de masa corporal (medida que relaciona el peso con la estatura de una persona) entre 20 y 25 kg/m².
- Perímetro de la cintura menor de 94 cm en varones o menor 80 cm en mujeres.

Tome adecuadamente la medicación

Un tratamiento farmacológico adecuado ha demostrado mejorar la supervivencia de la Enfermedad Coronaria, por eso es muy importante que tome la medicación según se la ha prescrito su Médico.

➤ **No abandone ni modifique la medicación por su cuenta. Consulte siempre antes a su Médico de Atención Primaria.**

Actividad sexual

Las relaciones sexuales son muchas veces motivo de preocupación en personas que han tenido un problema coronario.

- - En general, están permitidas a partir de la segunda semana tras un infarto de miocardio en ausencia de síntomas durante una actividad física moderada (por ejemplo subir dos tramos de escaleras sin parar).
- - Evite realizarlo inmediatamente después de las comidas, con temperaturas extremas o en situaciones de estrés, ansiedad o cansancio.
- - Pare en caso de sentir alguna molestia en el pecho.
- - Recuerde que puede utilizar fármacos para el tratamiento de la disfunción eréctil (pastillas para mantener relaciones sexuales como: sildenafil, tadalafil, vardenafil, avanafil) pero antes de tomarlos debe consultarlo con su médico, ya que estos medicamentos no pueden utilizarse si usted está usando nitratos en comprimidos.

Actividad laboral

Se valorará individualmente cada caso en función de la gravedad y el tipo de esfuerzo que requiera su trabajo.

Conducción particular

Permitida a partir del tercer mes tras un infarto de miocardio en ausencia de síntomas y a partir del primer mes tras un implante de un stent de manera programada.

Viaje en avión

Permitido a partir del primer mes tras un infarto de miocardio.

Vacunaciones

Debe vacunarse anualmente frente a la gripe. Se recomienda la vacunación antineumocócica.

**LLEVE SIEMPRE CON USTED
NITROGLICERINA EN PASTILLAS
SUBLINGUALES O SPRAY**