

Información para el Paciente

CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

¿QUÉ ES?

La cardiopatía isquémica es la enfermedad ocasionada por la **arteriosclerosis de las arterias coronarias**, es decir, las encargadas de proporcionar sangre al músculo cardíaco (miocardio). Presenta sintomatología cuando el estrechamiento de la arteria coronaria produce un desequilibrio entre la cantidad de aporte de oxígeno que necesita el músculo cardíaco y el que realmente le llega.

Es una enfermedad que se puede prevenir de forma significativa, si se conocen y controlan sus factores de riesgo cardiovascular. Los principales factores que la producen son:

- Edad avanzada.
- Antecedentes de cardiopatía isquémica prematura en la familia.
- Aumento de las cifras de colesterol total, sobre todo del LDL.
- Disminución de los valores de colesterol HDL.
- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus.
- Obesidad.
- Sedentarismo.
- Si ha presentado angina o infarto tienen más riesgo que los que no los han presentado a volver a tenerlo.

RECOMENDACIONES Y TRATAMIENTO

- **FUMAR:** la enfermedad coronaria contraindica totalmente el tabaco, ya que es una causa y la agudiza. Por lo tanto, si usted fuma debería dejar de hacerlo. Existen tratamientos efectivos para dejar de fumar. Actualmente, en nuestro centro tenemos un servicio para ayudarle a conseguirlo. Si está interesado, pida información
- **DIETA:** debe mantener una dieta equilibrada y variada. Recomendamos:
 - Disminuir el consumo de alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas: yemas de huevo, leche entera y derivados, carnes grasas, marisco, embutidos y vísceras, bollería y dulces.
 - Dieta con poca sal.
 - Evitar fritos y rebozados
 - Comer fruta y verdura de forma habitual.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud

- Las formas más adecuadas para cocinar serán la plancha, el hervido, el horno, papillote, vapor.



- **EVITAR EL SOBREPESO**

- **EJERCICIO FÍSICO:**

- Está demostrado que la **inactividad física es un factor de riesgo coronario**. Un hábito de ejercicio regular y dinámico puede mejorar la función cardiovascular y prevenir la aparición de la cardiopatía isquémica.

- **No todas las variedades de ejercicios son recomendables para todas las personas**. Desde el punto de vista cardiovascular, el ejercicio aeróbico es el más recomendable (caminar, ir en bicicleta, correr, nadar...) mientras que los ejercicios isométricos son los más desaconsejados (levantar pesas...)



- Los pacientes con cardiopatía isquémica, tras el alta, necesitan mantener un programa de actividad física **progresivo** como tratamiento terapéutico. **CONSULTE CON SU MÉDICO O REHABILITADOR EL PROGRAMA DE ACTIVIDAD QUE ES ADECUADO A SU ESTADO.**

- **Como recomendaciones generales en relación al ejercicio:**

- Se debe consultar al cardiólogo la frecuencia y el tipo de actividad que se puede realizar.
- Ejercicios como **ANDAR** (no pasear) e ir en bicicleta por **terreno llano** y al aire libre son los ejercicios más recomendables.
- La intensidad y la duración serán independientes para cada patología y para cada persona, **según indicación del cardiólogo**. Como norma general es recomendable practicar alguna actividad física **al menos 1 hora, tres días a la semana**.
- Iniciar siempre el ejercicio con precalentamiento y acabar con cinco minutos de enfriamiento. No parar bruscamente la práctica del ejercicio.
- Se debe evitar las temperaturas extremas y la altitud, pues son circunstancias que pueden alterar las respuestas fisiológicas normales de nuestro cuerpo.
- Es aconsejable **no hacer ejercicio hasta dos horas después de las comidas**.
- **NO** realizar ejercicios violentos: esfuerzo excesivo durante la defecación (laxantes); cargar objetos pesados: maletas, bolsas de compra, etcétera; empujar contra algo duro o tirar de un objeto pesado.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  **quirónsalud**

- **DOLOR:** es importante llevar comprimidos de nitroglicerina por si los necesita en un momento puntual. Si no los utiliza, debe sustituirlos por comprimidos nuevos al cabo de seis meses. **Si aparece dolor, deberá interrumpir lo que esté haciendo.** Si está en casa, deberá sentarse o estirarse. Si está en la calle, deberá parar y sentarse. Debe ponerse un comprimido de nitroglicerina debajo de la lengua. Si entre tres y cinco minutos no ha pasado el dolor, debe ponerse un comprimido. Si no cede en un tiempo de cinco a diez minutos, deberá ir al hospital más próximo. Si el dolor es conocido y cede con NTG, puede continuar la vida normal hasta el próximo control médico.
- **TENSIÓN ARTERIAL:** Ha de controlar la presión de forma periódica. las personas. Las personas con una vida sedentaria tienen una incidencia superior de hipertensión arterial.
- **ESTRÉS:** deben controlarse las situaciones de estrés y alto nivel de ansiedad, ya que no son adecuadas para las personas con cardiopatía isquémica.
- **ACTIVIDAD SEXUAL:** en caso de no existir contraindicación médica, se puede reanudar a partir de la segunda semana del alta hospitalaria.
- **ACTIVIDAD LABORAL:** las exploraciones indicarán si su capacidad física le permite volver a su trabajo habitual. En caso de infarto de miocardio no complicado, estará usted en condiciones para volver a trabajar a partir del segundo mes. Es importante que la fecha de inicio de la actividad laboral la confirme siempre con el cardiólogo.
- **CONDUCCIÓN DE AUTOMÓVILES:** podrá volver a conducir entre la sexta y la octava semanas si no ha tenido complicaciones. Al principio, los trayectos no deben ser largos y no deben representar una sobrecarga emocional. Si tiene dudas, consulte.

SIGNOS DE ALARMA



- Dolor opresivo que no cede con mediación habitual
- Falta de aire de forma súbita
- Palpitaciones, sudoración
- Náuseas y vómitos.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud