

Informació per al Pacient

CARDIOPATIA ISQUÈMICA

¿QUÈ ÉS?

La cardiopatia isquèmica és la malaltia produïda per l'arterioesclerosi de les arteries coronaries, és a dir, les encarregades de proporcionar sang al múscul cardíac (miocardi). Presenta simptomatologia quan l'estretament de l'artèria coronaria produeix un desequilibri entre la quantitat d'oxigen que necessita el miocardi i el que realment arriba.

És una malaltia que es pot prevenir de forma significativa, si es coneixen i controlen els seus factor de risc cardiovascular. Els principals factors que la produeixen son:

- Edat avançada.
- Antecedents de cardiopatia isquèmica prematura en la família.
- Augment de les xifres de colesterol total, sobre tot del LDL.
- Disminució dels valors de colesterol HDL.
- Tabaquisme.
- Hipertensió arterial.
- Diabetes mellitus.
- Obesitat.
- Sedentarisme.
- Els pacients que ja han presentat angina o infart tenen més risc de tornar a patir la malaltia.

RECOMENDACIONS I TRACTAMENT

- **FUMAR:** La malaltia coronària contraindica totalment el consum de tabac, ja que és una de les causes i l'aguditza. Per tant, **si vostè fuma hauria de deixar de fer-ho**. Existeixen tractaments efectius per deixar de fumar. Actualment, en el nostre centre tenim un servei per ajudar a aconseguir-ho. Si està interessat, demani informació.
- **DIETA:** Segueixi una dieta equilibrada i variada. Recomanem:
 - Disminuir el consum d'aliments rics en colesterol i greixos saturats: rovell d'ou, llet sencera i derivats, carns greixoses, marisc, embotits i vísceres, brioixeria i dolços.
 - Dieta amb poca sal.
 - Evitar fregits i arrebossats.
 - Menjar fruita i 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

- Les formes més adequades per cuinar seran planxa, bullit, forn, papillote, vapor.

- **EVITAR EL SOBREPÈS**

- **EJERCICI FÍSIC:**

- **Està absolutament demostrat que la inactivitat física és un factor de risc coronari.** Un hàbit d'exercici regular i dinàmic pot millorar la funció cardiovascular i prevenir l'aparició de cardiopatia isquèmica.



- No totes les varietats d'exercicis són recomanables per a tothom. Des del punt de vista cardiovascular, l'exercici aeròbic és el més recomanable (caminar, anar amb bicicleta, córrer, nedar ...) mentre que els exercicis isomètrics són els més desaconsellats (aixecar peses ...).



- Els pacients amb cardiopatia isquèmica, després de l'alta, necessiten mantenir un programa d'activitat física **progressiu** com a tractament terapèutic. **CONSULTI AMB EL SEU METGE O REHABILITADOR EL PROGRAMA D'ACTIVITAT MÉS ADEQUAT PEL SEU ESTAT.**

- **Com a recomanacions generals en relació a l'exercici:**

- S'ha de consultar al cardiòleg la freqüència i el tipus d'activitat que es pot realitzar.
- Exercicis com **CAMINAR** (no passejar) i anar en bicicleta per **terreny pla** i a l'aire lliure són els exercicis més adequats.
- La intensitat i la durada seran independents per a cada patologia i per a cada persona, **segons indicació del cardiòleg**. Com a norma general és recomanable practicar alguna activitat física **almenys 1 hora, tres dies a la semana**.
- Iniciar sempre l'exercici amb preescalfament i acabar amb cinc minuts de refredament. No parar bruscament la pràctica de l'exercici.
- S'ha d'evitar les temperatures extremes i l'altitud, ja que són circumstàncies que poden alterar les respostes fisiològiques normals del nostre cos.
- És aconsellable no **fer exercici fins a dues hores després dels àpats**.
- **NO** realitzar exercicis violents: esforç excessiu durant la defecació (laxants); carregar objectes pesats: maletes, bosses de compra, etcètera; empènyer contra alguna cosa dur o estirar un objecte pesat.



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:** És important portar comprimits de nitroglicerina per si els necessita en un moment puntual. Si no els fa servir ha de substituir-los per uns de nous passats 6 mesos.
Si apareix dolor, ha d'interrompre el que estigui fent.
Si és a casa, haurà de seure o estirar-se. Si està al carrer, ha de parar i seure. Posar un comprimit de nitroglicerina sota la llengua. Si entre tres i cinc minuts no ha passat el dolor, s'ha de posar un altre comprimit. Si no cedeix en un temps de cinc a deu minuts, haurà d'anar a l'hospital més proper.
Si el dolor és conegut i cedeix amb NTG, pot continuar la vida normal fins al pròxim control amb el Cardiòleg.
- **PRESSIÓ ARTERIAL:** Ha de controlar-se la pressió arterial periòdicament. Les persones amb una vida sedentària tenen una incidència major d'hipertensió arterial.
- **ESTRÈS:** han de controlar les situacions d'estrès i alt nivell d'ansietat, ja que no són adequades per a les persones amb cardiopatia isquèmica.
- **ACTIVITAT SEXUAL:** en cas de no existir contraindicació mèdica, es pot reprendre a partir de la segona setmana de l'alta hospitalària.
- **ACTIVITAT LABORAL:** les exploracions indicaran si la seva capacitat física li permet tornar al seu treball habitual. En cas d'infart de miocardi no complicat, estarà vostè en condicions per tornar a treballar a partir del segon mes. És important que la data d'inici de l'activitat laboral la confirmi sempre amb el cardiòleg.
- **CONDUCCIÓ DE AUTOMÒBILES:** podrà tornar a conduir entre la sisena i la vuitena setmanes si no ha tingut complicacions. Al principi, els trajectes no han de ser llargs i no han de representar una sobrecàrrega emocional. Quan dubteu, consulteu.

SIGNES D'ALARMA



- Dolor opressiu que no cedeix amb mediació habitual.
- Falta de l'aire de forma sobtada.
- Palpitacions, sudoració profusa.
- Nàusees y vòmits.



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