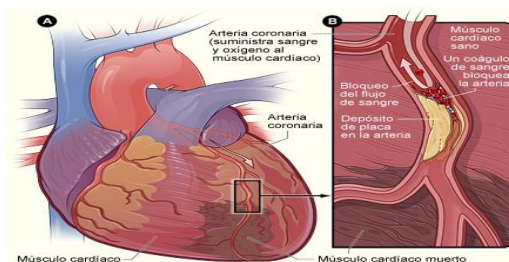


## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE CORONARIO

**OBJETIVO:** Controlar los factores de riesgo para mejorar su calidad de vida, y evitar de estar forma que progrese su enfermedad.



### CUIDADOS GENERALES

- Evitar el contacto con los alérgenos (sustancias que producen la crisis) como el polen, moho, polvo de la casa, ciertos alimentos y animales domésticos.
- Deje de fumar, pida información a su enfermera / medico de donde debe dirigirse para que le presten la ayuda debida.
- Mantenga su peso ideal realizando:
  - Una dieta mediterránea con abundantes cereales, verduras, legumbres y fruta. Reducir el consumo de sal.
  - Disminuir el consumo de carnes rojas y huevos. Sustituir la leche entera siempre por desnatada.
  - Es aconsejable el pescado azul, pescado blanco y aceite de oliva.
  - Recuerde: El consumo de alcohol debe ser moderado.
- Evite el consumo excesivo de alcohol.
- Realice todos aquellos ejercicios físicos que pongan en movimiento todos sus músculos, puede caminar nadar o montar en bicicleta. Evite aquellos ejercicios que tensen los músculos, como levantar pesas, este tipo de ejercicios es el que no beneficia al corazón, realice el ejercicio de forma regular.
- Controle su Tensión Arterial.
- Vigile su Colesterol.
- Evite el estrés.
- Puede incorporarse al trabajo de forma paulatina un vez que han pasado un par de meses o cuando lo indique su médico.
- Puede conducir pasadas un par de semanas.
- ¿Y el sexo? , el sexo es un ejercicio como otro cualquiera, quizás equivalente a subir un par de pisos de escaleras, y por tanto se puede reiniciar progresivamente.

### OBSERVE

- Todos estos consejos deben ser bajo control de su enfermera/ médico quien les va a marcar las pautas a seguir.
- Si presenta dolor precordial que no cede tras la administración de Cafinitrina,

**DEBE ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS**