



PARTE DE **Bupa**

Cardiopatía isquémica (CIMA)

Que es?

La cardiopatía isquémica es produceix quan les artèries coronàries s'obstrueixen total o parcialment. Es manifesta , principalment de dues formes :

- Angina de pit
- Infart agut de miocardi.

La majoria de pacients noten un fort dolor o opressió al pit; aquest dolor es pot irradiar als braços, al coll, l'esquena o fins i tot a la mandíbula i pot anar acompanyat de suor freda o mareig.

Signes d'alarma i com actuar

En cas que tingui un dolor al pit:

1. Segui o reposi en el lloc més proper que trobi. Posi's un comprimit de **Cafinitrina** sota la llengua i esperi 5 minuts.
2. Si el dolor no cedeix en aquest temps, prengui's una segona cafinitrina i truqui per telèfon al **112** o vagi a l'**hospital** més proper.
3. En cas de dubte truqui a 902300922 o al 902103600 o contacti amb el seu metge.

És molt important que porti sempre CAFINITRINA a sobre, ja sigui en pastilles o spray.

Factors de risc (causes)

Hipertensió Arterial quan els nivells són més alts i continuats de 140/90

Cardiopatia isquèmica (CIMA)



PARTE DE **Bupa**

Colesterol és perjudicial perquè és el greix que es diposita a les artèries.

La diabetis puja el sucre que també es diposita en les artèries i lesiona els nervis que a l'hora altera la percepció del dolor.

El tabac lesiona les parets de les artèries, causa l'augment de la pressió arterial i afavoreix la formació de coalls a les artèries.

L'obesitat empitjora el control del colesterol en sang i la diabetis.

L'estrès, provoca alteracions del pols i la pressió arterial.

El sedentarisme, (absència d'activitat física), porta un augment de la pressió arterial i del colesterol en sang, i afavoreix el sobrepès i la diabetis.

Hipertensió

Controli la seva pressió arterial. El consum de sal l'augmenta, utilitzi alternatives per donar gust: pebre, all, herbes aromàtiques, vinagre, llimona, julivert.... No begudes amb gas.

Colesterol

Mengi de manera sana. Els aliments d'elecció seràn fruites i verdures, cereals, llegums, llet semidescremada, iogurts desnatats, formatge fresc i pernil dolç baix amb sal, carn d'au sense pell, conill, vedella sense greix, peix blanc i blau, cuinat tot a la planxa. Prengi làctics amb fitoesterols.

Diabetes

Controli el seu nivell de glucosa, i segueixi les instruccions del seu metge.

Tabac i alcohol

No fumi. No abusi de les begudes alcohòliques, ni del cafè.

Cardiopatía isquèmica (CIMA)



PARTE DE **Bupa**

Obesitat

Vigili el seu pes. Controli el seu pes un cop per setmana. Seguir una dieta equilibrada i la pràctica d'exercici diàri l'ajudaràn a mantenir el pes que li convé.

Estrès

Controli el seu nivell d'estrès. Procuri dormir bé. Demani ajuda si ho necessita.

Sedentarisme

Faci exercici; faci un programa que li permeti seguir una rutina. Comenci amb un exercici suau i augmenti'l de forma gradual. Posi's roba còmoda i eviti les hores de més calor.

Sexualitat

Reprengui amb normalitat les seves relacions sexuals. Pot reprendre la seva activitat sexual després de dues setmanes de l'alta hospitalària.

Tractament farmacològic

Prengui's la medicació. Segueixi el tractament indicat pel seu metge, consulti qualsevol dubte i faci saber les variacions que noti del seu estat.

Rehabilitació cardíaca

És un conjunt d'activitats educatives i exercici físic controlat orientades a millorar l'estat físic i mental del malalt amb cardiopatía isquèmica. L'objectiu final és de retornar al malalt a la seva vida habitual en les millors condicions possibles.

Vacunació

Vacunar-se contra la grip cada any i de la neumonia