



PARTE DE **Bupa**

---

---

# Recomendaciones Generales a los pacientes que han sufrido un Síndrome Coronario Agudo (CIMA)

---

---

## Objetivos para la prevención de un nuevo evento

Lo más importante tras haber sufrido un síndrome coronario agudo, es conocer todas las acciones que usted puede llevar a cabo para minimizar el riesgo de nuevos eventos, a eso le llamamos prevención secundaria. Los 4 factores de riesgo mayores son el tabaco, el colesterol, la hipertensión arterial y la diabetes. Otros factores son la obesidad, sedentarismo, triglicéridos elevados y el estrés.

Usted es la persona más importante para que esta prevención se lleve de la mejor manera posible. Este documento contiene un resumen de los puntos más importantes. El equipo del Servicio de Cardiología estamos en la mejor disposición de informarle y asesorarle más a fondo con respecto a este tema.

## Tabaquismo

Es uno de los factores de riesgo modificables que más impacto tienen en la prevención de nuevos eventos. Deberá poner todo su empeño en reducirlo hasta lograr **la abstención absoluta de hábito tabáquico**. Su médico puede orientarle en caso de necesitar apoyo farmacológico para lograr este objetivo.

## Colesterol

**Mantener el colesterol “malo” ó LDL menor a 70mg/dl o reducción de un 50% de las cifras iniciales:** para ello tomará estatinas a dosis altas, asociado a dieta, y ejercicio. Se recomienda un control analítico periódico dependiendo de las cifras, sin retirar medicación pautaada salvo efectos secundarios.

**Triglicéridos < 150 mg/dl:** Es un objetivo secundario, pero en caso de no alcanzarse se deberá valorar añadir tratamiento médico por su médico.

## Hipertensión Arterial

Si usted tiene cifras de tensión arterial elevada deberá reducirla por **debajo de 140/90**.

## Diabetes

Si usted es diabético su **HbA1c (hemoglobina glicada) deberá ser idealmente menor del 7%**. Para ello deberá seguir una dieta adecuada, efectuar ejercicio y tomar medicación. En caso de persistir en 2 determinaciones por encima de esta cifra, se deberá ajustar el tratamiento antidiabético previo.

## Obesidad

Si usted sufre de exceso de peso es importante pensar en reducirlo. Hacer ejercicio, disminuir la cantidad de alimentos, reducir harinas, dulces, grasas y alcohol y aumentar el consumo de proteínas, frutas y verduras, para obtener un **perímetro abdominal menor**



PARTE DE **Bupa**

---

---

## Recomendaciones Generales a los pacientes que han sufrido un Síndrome Coronario Agudo (CIMA)

---

---

de 94 en hombres y 80 cm en mujeres y un índice de masa corporal entre 20 – 25 kg/m<sup>2</sup>.

### Alimentación

**Una de las dietas más beneficiosa es la dieta mediterránea.** Con ella se favorece el consumo de pescado, aceite de oliva, legumbres, vegetales, frutas, hortalizas y carnes magras.

Deberá disminuir el consumo de yemas de huevo, leche entera y derivados, carnes grasas, mariscos, embutidos, vísceras y aceites tropicales (coco y palma), y de grasas que se utilizan en la preparación industrial de alimentos: margarinas, bollería industrial, comidas rápidas fritas y muchos alimentos precocinados. Evitar los fritos y preferir formas de preparación a la plancha, hervido o cocido. Las personas con tensión arterial alta deben tomar poca sal.

**Alcohol y café:** Su consumo debe ser moderado: 1 vaso de vino al día y 1 o 2 cafés al día.

### Actividad Física

Empezar a hacer algo de ejercicio físico progresivamente, al menos **30 minutos de 3-4 veces a la semana**. Su cardiólogo podrá realizar una prueba de esfuerzo unas semanas después del infarto para la prescripción personalizada del ejercicio. Los ejercicios más recomendables inicialmente son: caminar y bicicleta por terreno llano.

Se recomienda no hacer ejercicio hasta 2-3 horas después de comer, ni a temperaturas extremas (mucho frío o mucho calor). No cargar peso ni hacer ejercicios bruscos, violentos o de fuerza (pesas, remo, flexiones) inicialmente. No hacer esfuerzo excesivo durante la defecación (puede necesitar laxantes).

### Modificación del comportamiento y reducción del estrés emocional

No se obsesione con el tiempo ni con el trabajo, sea algo más paciente y menos competitivo. Evite costumbres y alimentos que le produzcan ansiedad o tensión emocional (si es usted nervioso, no tome café ni alcohol).

### Actividad Laboral

Tras un síndrome coronario agudo la mayoría de pacientes podrán volver a realizar una vida normal en un breve plazo de tiempo. Actualmente los tratamientos médicos y las técnicas de revascularización permiten que el corazón apenas sufra daños. Si tras un infarto la función del corazón se mantiene dentro de la normalidad y la arteria responsable ha podido ser reparada, usted podrá reincorporarse a sus actividades de la vida diaria y podrá volver al trabajo a partir del segundo mes en la mayoría de los casos.



PARTE DE **Bupa**

---

---

## Recomendaciones Generales a los pacientes que han sufrido un Síndrome Coronario Agudo (CIMA)

---

---

### Actividad Sexual

En caso de no existir contraindicación médica es posible reanudar ésta actividad a partir de la cuarta semana. Alguna medicación podría disminuir su líbido o desempeño sexual, no deje de tomarla por su cuenta, comuníquese a su médico que puede ayudarle con este tema.

### Conducción de automóviles

Tras un **síndrome coronario agudo** o una **angioplastia coronaria**, el Real Decreto 1598/2004, no permite la conducción de vehículos en las primeras **cuatro semanas**. En el caso de que se haya realizado una **cirugía coronaria (bypass)** el plazo es de **tres meses** desde la cirugía así como para conductores profesionales. En este último caso además, ha de superar una prueba de esfuerzo antes de conducir.

### Anticonceptivos

Sólo deben tomarse bajo estricto control médico, ya que aumenta el riesgo de trombosis, sobre todo en mujeres mayores de 35 años, fumadoras y si además padecen hipertensión, diabetes y aumento de colesterol.

### Viajar en avión

No es recomendable hasta haber pasado cuatro semanas. Si el viaje es prolongado, deberá consultar a su cardiólogo. Es recomendable que no permanezca mucho tiempo sentado, y que se desplace en paseos cortos por el pasillo o al menos hacer movimientos de flexión y extensión de los pies.

### Qué hacer ante una crisis de dolor en el pecho

Deberá interrumpir lo que esté haciendo, deberá sentarse o acostarse, y no pierda la calma. Póngase una tableta de nitroglicerina o una dosis de spray debajo de la lengua. Esta medicación puede provocar que baje la tensión arterial y que aparezcan mareos, por lo que es recomendable que esté sentado o tumbado.

Si a los 5 minutos no ha cedido el dolor, se pondrá una segunda dosis y si pasados otros 5 minutos sigue sin ceder, póngase una 3ª dosis y acuda al Hospital más cercano o avise al 112. No debe acudir a Urgencias conduciendo. Es muy importante que lleve siempre con usted pastillas o spray de nitroglicerina. Controle la fecha de caducidad.

No dude en contactar con su cardiólogo para cualquier duda o información adicional. En las siguientes páginas web puede encontrar información útil:

<http://mimocardio.org/> en la sección de cardiopatía isquémica

<http://www.fundaciondelcorazon.com/>

<http://www.cardiosfera.es/guia-del-enfermo-coronario/>