

Decálogo cardiosaludable



Su alimentación debe ser equilibrada tomando de todos los grupos de alimentos.



Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas (colesterol).



Aumente la ingesta de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.



Controle el consumo de sal, alcohol y café.



Abandone el hábito de fumar.



Haga ejercicio adecuado a su edad y condición física, de forma regular.



Controle el sobrepeso, evitando la obesidad.



Reduzca el estrés y la ansiedad.



Comuníquese y relaciónese bien con los demás (escuche y hable).



Tenga una actitud positiva ante la vida.

EJERCICIO FÍSICO

* Tras el alta hospitalaria, podrá incorporarse a su actividad en uno/dos meses.

* Se recomienda caminar, correr, nadar, bicicleta, etc., al menos durante 30 minutos, 5 veces por semana. Hágalo acompañado.

* Espere 2 horas tras las comidas principales.



* La **actividad sexual** no supone una sobrecarga importante para su corazón.

* Si no hay contraindicación médica, puede reanudar esta actividad a partir de la 2ª a 4ª semana de la fase aguda.

OBJETIVOS TERAPEÚTICOS

Por ser un paciente de alto riesgo cardiovascular, necesita conseguir un control más riguroso de los factores de riesgo:

- * Tómese la tensión arterial, que deberá mantener $< 140/90$, ($< 140/85$ si es diabético)
- * Colesterol LDL < 70 mg/dl
- * Triglicéridos < 150 mg/dl
- * Si es usted diabético HbA1c $< 7\%$
- * Abandono del tabaco

FUENTES: *Cuaderno del Paciente – Autocuidados Cardiosaludables (2012) GSECCI: Grupo de trabajo Sociedades de Enfermería en Cuidados Cardiovasculares Integrales*European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012) *Google Images

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

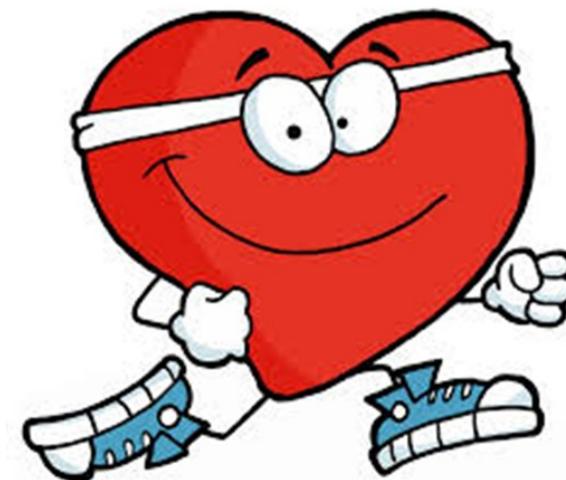
Servicio de Cardiología

Hospital General “Nuestra Señora del Prado”

Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina
Carretera de Madrid km 114. Talavera de la Reina (Toledo)

Teléfonos: 925 80 36 00 / 925 80 36 04 Fax: 925 81 54 44

www.areasaludtalavera.es



Síguenos en  @SanidadTalavera  Sanidad Talavera



Usted ha sido ingresado por un síndrome **coronario agudo** (infarto o angina de pecho), ocasionado en la mayor parte de los casos por un proceso llamado **aterosclerosis**, nombre que se da a la existencia de placas de grasa en la pared de las arterias. Éstas pueden producir distintos tipos de **enfermedad cardiovascular**.

RECOMENDACIONES GENERALES

- *Lleve siempre una copia de su **informe médico** y entréguela si va al dentista o en una intervención quirúrgica.
- *Si es portador de marcapasos o desfibrilador, lleve siempre la tarjeta del dispositivo.
- *Tome siempre su **medicación**, no la modifique por su cuenta.
- *Si nota algún **efecto adverso del tratamiento** comuníquese a su médico.
- *Pasada la fase aguda puede **viajar**. En grandes viajes es recomendable esperar un mes .
- *Podrá **conducir**. Según la Dirección General de Tráfico de 4 a 6 semanas tras el alta.
- *Se recomienda **vacunación antigripal** anual, especialmente si es mayor de 65 años.

MUY IMPORTANTE

Si siente **dolor en el pecho**, u otras molestias de características anginosas:

- * **Cese su actividad**, siéntese o acuéstese.
- * **Relájese y coloque** una pastilla de nitroglicerina bajo la lengua, procure no tragar saliva.
- * Puede tomar hasta **3 pastillas**, esperando 8-10 minutos entre una y otra.
- * **Nunca** ponga más de una pastilla a la vez debajo de la lengua.

No debe confundir una alimentación sana con “pasar hambre” ni consumir solo alimentos poco atractivos. La dieta sana debe ser variada, distribuida en 4-5 comidas. Si es diabético consulte a su médico.

Grupos de alimentos	Frecuencia de consumo recomendado	Peso de cada ración (en crudo y limpio)	Medidas caseras
Patatas, arroz, pan, pan integral y pasta 	4-6 raciones al día Formas integrales	60-80 g. de pasta, arroz 40-60 g. de pan 150-200 g. de patatas	1 plato normal 3-4 rebanadas o un panecillo 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas 	≥ 2 raciones al día	150-200 g.	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
Frutas 	≥ 3 raciones al día	150-200 g.	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
Aceite de oliva 	3-6 raciones al día	10 ml.	1 cucharada sopera
Leche y derivados 	2-4 raciones al día	200-250 ml. de leche 200-250 g. de yogur 40-60 g. de queso curado 80-125 g. de queso fresco	1 taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pescados 	3-4 raciones a la semana	125-150 g.	1 filete individual
Carnes magras, aves y huevos 	3-4 raciones de cada a la semana. Alternar su consumo	100-125 g.	1 filete pequeño, ¼ de pollo o conejo, 1-2 huevos
Legumbres 	2-4 raciones a la semana	60-80 g.	1 plato normal individual
Frutos secos 	3-7 raciones a la semana	20-30 g.	1 puñado o ración individual
Embutidos y carnes grasas, dulces, snacks, refrescos, mantequilla, margarina y bollería 	Ocasionalmente y moderado		
Agua de bebida 	8 raciones al día	200 ml. aprox.	1 vaso o 1 botella pequeña
Cerveza o vino 	Opcional y moderado en adultos	Vino 100 ml. Cerveza 200 ml.	1 vaso o 1 copa