

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO (SCA)



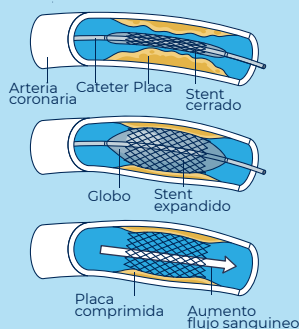
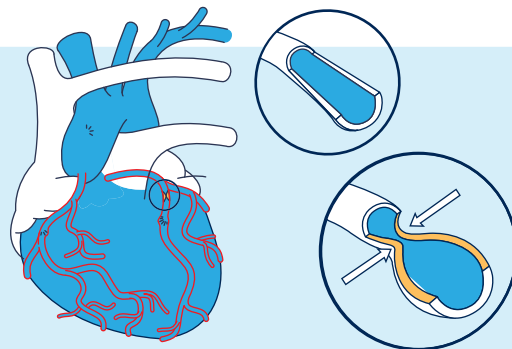
¿Qué es el SCA?

El **SÍNDROME CORONARIO AGUDO** es una enfermedad causada por la obstrucción de las arterias del corazón.

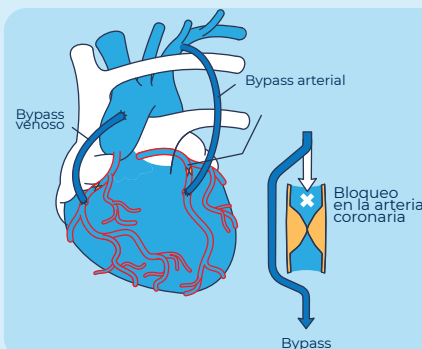
Tratamiento

El tratamiento comienza con un cateterismo* para ver si es candidato a un **STENT** o a un **BYPASS** (si es necesario).

*Es una técnica para visualizar las arterias coronarias.



Un **STENT** es un pequeño tubo autoexpandible que se coloca en una arteria obstruida para reabirla y mantenerla abierta.



Un **BYPASS** es una intervención quirúrgica que crea un puente para permitir que la sangre llegue al corazón.

Medicación



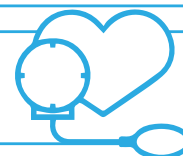
TOME LA MEDICACIÓN que su médico le ha recetado para que su corazón funcione mejor

- Evitará la obstrucción de las arterias
- Hará que el corazón le vaya más lento
- Reducirá el colesterol
- Bajaré la presión arterial

NO DEJE DE TOMAR NINGÚN MEDICAMENTO sin consultarlo previamente con su médico.

Controle la tensión y la diabetes

REVISE SU PRESIÓN ARTERIAL Y, SI ES DIABÉTICO, EL AZÚCAR.



Tabaco, alcohol y drogas



PROHIBIDO FUMAR → El tabaco perjudica su corazón. Hable con su médico si necesita ayuda para dejar de fumar.

EVITE TOMAR ALCOHOL O DROGAS

Dieta saludable y control de peso



Siga una **ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA** con:

- Verduras
- Frutas
- Legumbres
- Cereales integrales
- Frutos secos
- Pescado
- Carnes magras
- Huevos

Cocinar los alimentos al vapor, hervidos o a la plancha con aceite de oliva virgen extra. Evitar los alimentos preparados de forma industrial (como los embutidos o la bollería) y las bebidas azucaradas.

En caso de sobrepeso, es importante hacer dieta y ejercicio para alcanzar su peso ideal.



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO (SCA)



Actividad física



INICIAR ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA PROGRESIVA EVITANDO LA FATIGA Y EL SOBRESFUERZO. Se recomienda:

- Actividad física como caminar, andar en bicicleta, nadar, etc.
- Ejercicios de fuerza y equilibrio.
- Evitar hacer ejercicio en ambientes extremos de mucho calor o mucho frío.

Salud y bienestar emocional

Es importante tener una **BUENA SALUD EMOCIONAL** y evitar estados de ansiedad y estrés.

- Trate de plantearse el día a día con calma.
- Hacer actividades que le gusten tendrá efectos positivos en su corazón.
- El optimismo reduce la posibilidad de sufrir un infarto.



Actividad sexual



En general, **SE PUEDE RETOMAR LA ACTIVIDAD SEXUAL 2 semanas** después de un SCA (si no hay ninguna contraindicación médica).

Conducción



NO SE PUEDE CONDUCIR durante las **3 primeras semanas**.

En caso de haber tenido un tratamiento de bypass, **NO PODRÁ CONDUCIR DURANTE 6 SEMANAS**.

Si usted es conductor profesional, **DEBERÁ ESPERAR 3 MESES** y tener una prueba de esfuerzo negativa antes de volver a conducir.

Viajar



SE PUEDE VIAJAR en coche o en tren.

Se recomienda **HACER DESCANSOS** si son trayectos largos.

NO SE RECOMIENDA VIAJAR EN AVIÓN durante las **primeras 4 semanas** después del alta.

Rehabilitación cardíaca



La rehabilitación cardíaca ayuda a los pacientes a **MODIFICAR LOS FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR**. Es un programa supervisado para aprender hábitos de vida saludables relacionados con el ejercicio, la alimentación, el estado emocional, etc..

Signos de ALARMA y consulta

Consulte de nuevo con el médico ante los siguientes signos de alarma:

- DOLOR EN EL CENTRO DEL PECHO que se extiende hacia los brazos, el hombro izquierdo, codos, mandíbula o espalda, y especialmente si va acompañado de: náuseas, vómitos, mareos, sudoración fría y sensación de querer ir al baño y si le recuerda el infarto que ha sufrido.
- DIFICULTAD PARA RESPIRAR al realizar pequeños esfuerzos o actividad física.
- HORMIGUEO EN LA CARA, BRAZOS O PIERNAS
- CONFUSIÓN Y DIFICULTAD PARA HABLAR
- DOLOR DE CABEZA INTENSO
- DESMAYO O PÉRDIDA DE CONOCIMIENTO

