

# RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO (SCA)

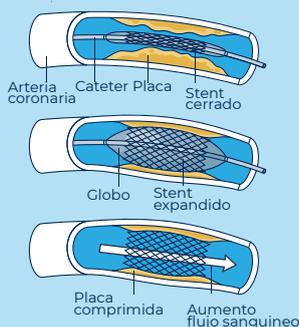
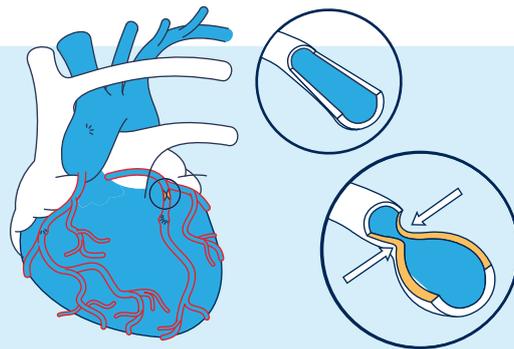
## ¿Qué es el SCA?

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

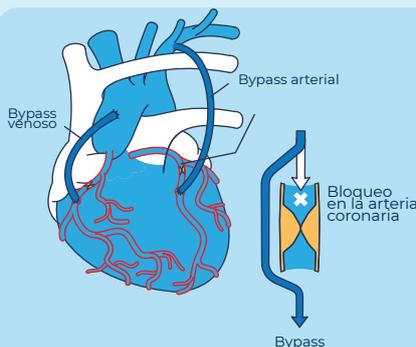
## Tratamiento

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



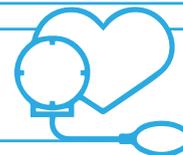
**TOME LA MEDICACIÓN** que su médico le ha recetado para que su corazón funcione mejor

- Evitará la obstrucción de las arterias
- Hará que el corazón le vaya más lento
- Reducirá el colesterol
- Bajará 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**

- Solo puede tomar 1 copa de vino al día como máximo.

## 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, herbidos 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.

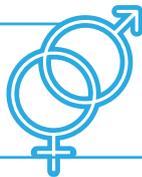
## Salud y bienestar emocional

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**. Profesionales especializados establecerán un plan individualizado con recomendaciones. Se trata de una actividad que se puede realizar en el hospital o en el domicilio. Si necesita hacer rehabilitación cardíaca, su médico se lo indicará.

## 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

