

RECOMANACIONS PER A PACIENTS AMB SÍNDROME CORONÀRIA AGUDA (SCA)



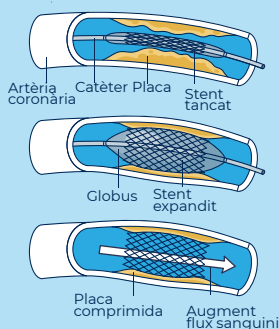
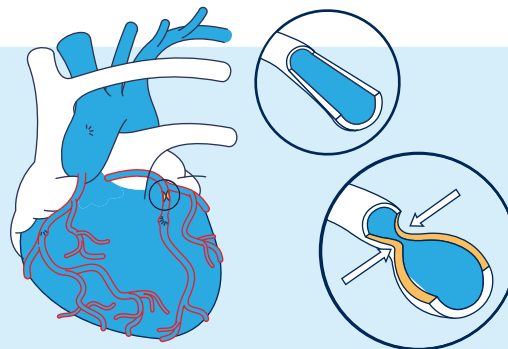
Què és la SCA?

La **SÍNDROME CORONÀRIA AGUDA** és una malaltia provocada per l'obstrucció de les artèries del cor.

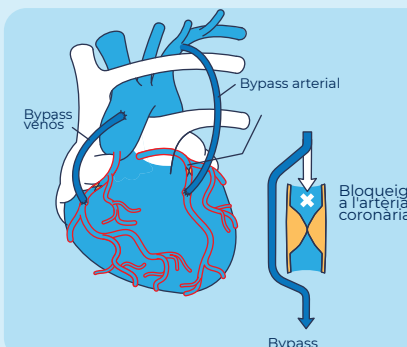
Tractament

El tractament s'inicia amb un cateterisme* per veure si és candidat a un **STENT** o a un **BYPASS** (si és necessari)

*És una tècnica per visualitzar les artèries coronàries



Un **STENT** és un petit tub autoexpandible que es col·loca en una artèria obstruïda per reobrir-la i mantenir-la oberta.



Un **BYPASS** és una intervenció quirúrgica que crea un pont per permetre que la sang arribi al cor.

Medicació



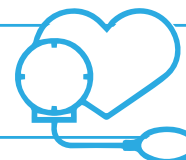
PRENGUI LA MEDICACIÓ que el seu metge li ha receptat perquè el seu cor funcioni millor

- Evitarà l'obstrucció de les artèries
- Farà que el cor li vagi més lent
- Reduirà el colesterol
- Baixarà la tensió arterial

NO DEIXI DE PRENDRE CAP MEDICAMENT sense comentar-ho abans amb el seu metge.

Controli la tensió i la diabetis

REVISI LA SEVA TENSIÓ ARTERIAL I, SI ÉS DIABÈTIC, EL SUCRE



Tabac, alcohol i drogues



PROHIBIT FUMAR → El tabac perjudica el seu cor
Parli amb el seu metge si necessita ajuda per deixar de fumar.

EVITI PRENDRE ALCOHOL O DROGUES

Dieta saludable i control de pes



Seguir una **ALIMENTACIÓ SANA I EQUILIBRADA** amb:

- Verdures
- Fruites
- Llegums
- Cereals integrals
- Fruits secs
- Peix
- Carns magres
- Ous

Cuinar els aliments al vapor, bullits o a la planxa amb oli d'oliva verge extra. Evitar els aliments preparats de forma industrial (com els embotits o la brioixeria) i les begudes ensucrades.

En cas de sobrepès, és important fer dieta i exercici per arribar al seu pes ideal.



RECOMANACIONS PER A PACIENTS AMB SÍNDROME CORONÀRIA AGUDA (SCA)



Activitat física



Cal **INICIAR L'ACTIVITAT FÍSICA** de manera progressiva evitant la fatiga i el sobreesforç. Es recomana:

- Activitat física com caminar, anar amb bicicleta, nedar, etc.
- Exercicis de força i equilibri
- Evitar fer exercici en ambients extrems de molta calor o molt fred.

Salut i benestar emocional

És important tenir una **BONA SALUT EMOCIONAL** i evitar estats d'ansietat i estrès.

- Procuri plantejar-se el dia a dia amb calma.
- Fer activitats que li agradin tindrà efectes positius en el teu cor.
- L'optimisme redueix la possibilitat de patir un infart.



Activitat sexual



En general, **ES POT REPENDRE L'ACTIVITAT SEXUAL 2 setmanes** després d'una SCA (si no hi ha cap contraindicació mèdica).

Conducció



NO ES POT CONDUIR durant les **3 primeres setmanes**.

En el cas que hagi tingut un tractament de bypass, **NO PODRÀ CONDUIR DURANT 6 SETMANES**.

Si vostè és conductor professional, **HAURÀ D'ESPERAR 3 MESOS** i tenir una prova d'esforç negativa abans de tornar a conduir.

Viatjar



ES POT VIATJAR en cotxe o en tren.

Es recomana **FER DESCANSOS** si són trajectes llargs.

NO ES RECOMANA VIATJAR EN AVIÓ durant les **primeres 4 setmanes** després de l'alta.

Rehabilitació cardíaca



La rehabilitació cardíaca ajuda als pacients amb malalties cardíagues a **MODIFICAR ELS FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR**. És un programa supervisat per aprendre hàbits de vida saludables relacionats amb l'exercici, l'alimentació, l'estat emocional, etc

Signes d'ALARMA i consulta

Consulti de nou amb el metge davant els següents signes d'alarma:

- **DOLOR AL CENTRE DEL PIT** que s'estén cap als braços, l'espatlla esquerra, colzes, mandíbula o esquena, i especialment si va acompanyat de: nàusees, vòmits, mareig, sudoració freda i sensació de voler anar de ventre i si li recorda l'infart que ha patit
- **DIFICULTAT PER RESPIRAR** quan es fan petits esforços o activitat física
- **FORMIGUEIG A LA CARA, BRAÇOS O CAMES**
- **CONFUSIÓ I DIFICULTAT PER PARLAR**
- **MAL DE CAP INTENS**
- **DESMAI O PÈRDUA DE CONEIXEMENT**

