

Persona con pluripatología

→ **CÓMO CUIDAR LA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA**

→ ¿QUÉ ES Y CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

2

La cardiopatía isquémica (angina de pecho, infarto) se produce por la obstrucción de las arterias que impide que la sangre fluya correctamente a una zona del corazón, por lo que el oxígeno y los nutrientes no llegan y se dañan esas células.

SÍNTOMAS:

- Dolor, sensación de opresión o malestar, generalmente en el pecho o en la boca del estómago. Se puede extender a brazos, espalda, cuello o mandíbula.
- Se produce sin haberse golpeado y no cambia con la respiración ni con los movimientos.
- Normalmente y si no se actúa va aumentando su intensidad.
- Puede ir acompañado de sudoración, náuseas y vómitos.



CAUSAS:

La causa más frecuente es la arterioesclerosis (endurecimiento y/o obstrucción de las arterias) ocasionada principalmente por los siguientes factores:

- La tensión arterial elevada y mantenida en el tiempo.
- Dislipemia: colesterol y/o triglicéridos elevados.
- Tabaquismo.
- Diabetes.



¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.



RECOMENDACIONES GENERALES

HÁBITOS DE VIDA



• Alimentación:

- Seguir una alimentación saludable y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, pescados y frutos secos naturales (1 puñado al día y sin sal añadida).
- Limitar las grasas saturadas: carnes rojas, embutidos, bollería...
- Priorizar métodos de cocinado dónde se utilice poco aceite: vapor, cocción, asado, plancha... Evitar frituras, empanados, rebozados.
- Restringir estimulantes (café, té...).



- Realizar **actividad física** adecuada a tu capacidad. Procurar alcanzar 150 minutos semanales de una actividad moderada o 75 minutos semanales de actividad intensa. Además añadir como mínimo 2 días de ejercicios de flexibilidad, fuerza y equilibrio.



- **Dormir** o descansar al menos 8 horas.



- Limitar el consumo de **alcohol**. Único consumo seguro, cero gramos.



- **No fumar**.



- Manejar el **estrés**: utilizar técnicas de relajación, meditación, mindfulness, respiraciones...



- En caso de **sobrepeso**, intentar adelgazar. Puede resultar difícil, por lo que el personal de enfermería puede informarte de cómo hacerlo en tu caso concreto.



- **Vacunas**: administrar las recomendadas para tu grupo de edad y situación.

MEDICACIÓN

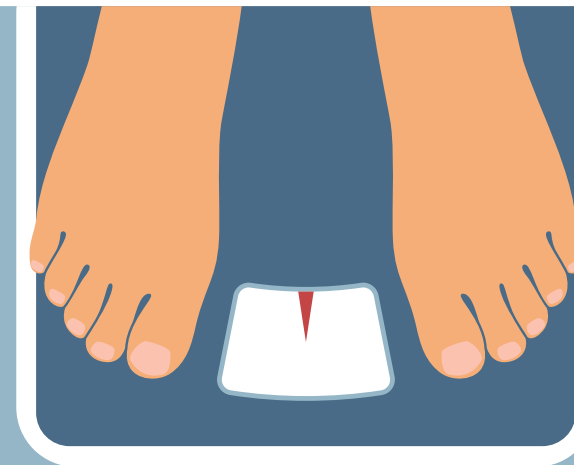
- Tomarla como está pautada aunque te encuentres bien, no la dejes sin consultar.
- Comprobar que conoces el nombre, la cantidad, cuándo y por qué vía tomarlo, para qué sirve, qué hacer en caso de olvido o equivocación, efectos secundarios y cómo se conserva.



RECOMENDACIONES PARA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA

HÁBITOS DE VIDA

- **Alimentación:**
 - Comer con poca sal y limitar los alimentos como los embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, bollería industrial, fritos...
 - Procurar tomar una cantidad regular de líquidos. Los zumos, sopas y frutas también cuentan.
- Evitar el **sobrepeso**.
- Realizar una **actividad física regular** adaptada a tu capacidad, sin que provoque fatiga.
- Mantener la **tensión arterial** en los límites adecuados según tu caso.
- Evitar levantar **pesos** y el **frío** excesivo.



MEDICACIÓN

Entre sus EFECTOS están:

- Ayudar a que el corazón bombee más fuerte y relajar los vasos para que la sangre circule más fácil.
 - Algún medicamento hace que los latidos vayan más despacio, por lo que el corazón también descansa.
- Si a pesar de esto vuelves a tener **DOLOR, OPRESIÓN O MALESTAR EN EL PECHO** es posible que te hayan prescrito medicación adicional que generalmente son **NITRITOS**. Dilatan la arteria obstruida permitiendo que la sangre circule de nuevo. Se presentan en varias formas, pastilla, spray... y generalmente se aplican debajo de la lengua. Comprueba que conoces la dosis prescrita, la manera de utilizarla, cuándo repetir, cómo se conserva y en qué situaciones consultar o acudir a urgencias.

Pueden provocar efectos secundarios como **DOLOR DE CABEZA, MAREO, TOS, DEBILIDAD**...si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.



SI TIENES

- Dolor en el pecho que no cede en 20 - 30 minutos, ni con nitritos.
- Palpitaciones o taquicardia que te provocan mareos o sudoración.
- Pierdes fuerza en alguna extremidad, se te tuerce la boca o tienes dificultad para hablar.
- Confusión.
- Pérdida de conocimiento.



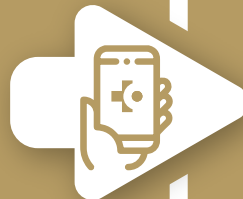
CONTACTA CON EMERGENCIAS

LLAMA:

- ➔ Araba: **945 24 44 44**
- ➔ Bizkaia: **94 410 00 00**
- ➔ Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ➔ ó al **112** desde otras comunidades autónomas

SI SIENTES

- Aumento de la hinchazón en tobillos o piernas.
- Tos persistente.
- Fatiga cuando realizas alguna actividad o estando en reposo.
- Te despiertas por la noche con sensación de ahogo.
- Mareos, cansancio o debilidad.
- Fiebre.



SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
 - ➔ Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
 - ➔ Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS



- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Continúa con la dieta con poca sal y vigila tu peso.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.