

Guía informativa

Información para
pacientes después
de un infarto o
angina de pecho



**Generalitat
de Catalunya**



**Institut Català de la Salut
Metropolitana Sud**

Dra. Oona Meroño Dueñas.

*Cardióloga. Directora del Programa de Cardiología Preventiva y Comunitaria.
Hospital Universitario de Bellvitge (HUB).*

Sra. Marta Ruiz Muñoz.

Enfermera del Programa de Cardiología Preventiva y Comunitaria. HUB.

Dra. Marta Gómez Cuba.

Médica rehabilitadora. HUB.

Sra. Cristina Marín Marfil.

Fisioterapeuta. HUB.

Sra. Beatriz Mayoral.

Fisioterapeuta. HUB.

Sr. David Camara.

Fisioterapeuta. HUB.

Dra. Laia Alcobér i Morte.

Médica de familia. EAP Sant Josep. Referente MCV SAP Delta del Llobregat.

Sra. Jenifer Ballesteros Valls.

Enfermera referente de MCV SAP Delta del Llobregat.

Dra. Blanca Torres Cardús.

Médica de familia. EAP Sant Josep. Referente MCV SAP Delta del Llobregat.

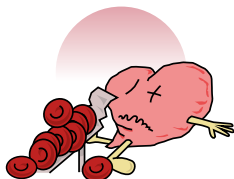
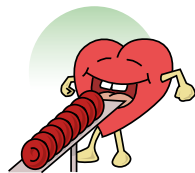
Dr. Alberto Garay Melero.

Cardiólogo. HUB.

¿Qué es un infarto?

Un infarto agudo de miocardio se produce cuando no llega suficiente sangre al corazón debido a una obstrucción en las arterias del mismo, normalmente por placas de grasa producidas por un exceso de colesterol.

La enfermedad coronaria puede pasar por fases de descompensaciones y de estabilidad. Por lo tanto, no hay que abandonar los controles médicos y hay que seguir el **tratamiento farmacológico** y las medidas **no farmacológicas**, que son **igual de importantes** (hábitos de vida cardiosaludables).



Recomendaciones al alta hospitalaria después de un infarto

1. **¡DEJAR DE FUMAR ES LO MEJOR QUE PUEDE HACER POR SU SALUD!** ¡Si es fumador, nos puede pedir ayuda! Sabemos que es difícil, pero también sabemos que usted **¡lo puede conseguir!**



2. **RECOMENDAMOS VACUNARSE DE LA GRIPE.** Si usted ha sufrido un infarto y se vacuna, verá reducido su riesgo de muerte.



3. **TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO**

Es muy importante su buen cumplimiento.

Hay un grupo de fármacos, que son los **antiagregantes** (**aspirina**, **clopidogrel**, **prasugrel**, **ticagrelor**), con los que es posible que se produzcan sangrados leves (encías, heridas...).

Si esto pasa, **es muy importante NO dejar de tomar esta medicación por su cuenta antes de lo que se le ha recomendado.** En casos de hemorragias más importantes, consulte con su médico.



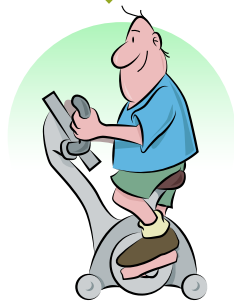
4. RECOMENDACIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El objetivo a conseguir es llegar a practicar actividad física (caminar, nadar, bicicleta...) durante 1 hora al día, como mínimo 3 veces por semana, con el objetivo de integrarla como un hábito diario.

Para llegar a este objetivo hay que ir incrementando la actividad de forma progresiva, según su tolerancia, en la intensidad y/o duración.

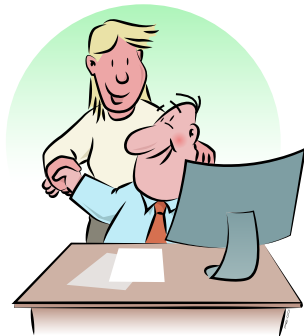


Ejemplo progresión actividad física	
Semana 1	Actividades ligeras a hacer sentado Caminar 1-3 km por un terreno plano Bicicleta estática a velocidad lenta y sin resistencia
Semana 2	Caminar 5 km Bicicleta estática a velocidad moderada y sin resistencia
Semana 3	Caminar 5 km Bicicleta estática a velocidad moderada y con resistencia leve
Semana 4	Caminar 6 km Bicicleta estática a velocidad moderada y con resistencia moderada Jugar a golf, tenis (dobles)
A partir del 2.º mes	Actividad física moderada (caminar, escaleras, bicicleta, correr, nadar) Entrenamiento físico (5-7 sesiones por semana de 30-60 minutos, evitando esfuerzos muy intensos o mantenidos)
Actividad física ➡ Incremento progresivo	
Si aparece algún síntoma como mareo, disnea o angina de pecho, ¡PARE EL EJERCICIO! Si estos síntomas no desaparecen con el reposo, contacte con su médico de referencia.	



5. ACTIVIDAD LABORAL, SEXUAL Y DE LA VIDA DIARIA

La reincorporación a las actividades de la vida diaria debe ser progresiva, participando activamente desde el principio en las actividades más básicas (ducharse, vestirse...) y cuando vuelva a casa se tendrá que ir incorporando a la participación en las tareas domésticas que hiciera previamente (fregar, tender la ropa...) así como otras actividades de ocio (bricolaje, viajar, encuentros sociales...)

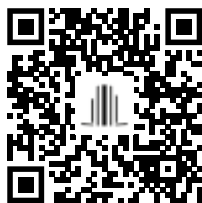


- **ACTIVIDAD SEXUAL:** a partir de los 15 días postalta.
- **ACTIVIDAD LABORAL:** si ha tenido un infarto no complicado, se podrá reincorporar a partir de la 4.^a semana, pero dependerá del tipo de trabajo que desarrolle y de si tiene otras enfermedades.
- **CONDUCCIÓN:** podrá volver a conducir a partir de la 3.^a semana después del alta. Si se le ha realizado cirugía de bypass, deberá esperarse hasta las seis semanas. En caso que usted sea un conductor profesional, podrá conducir a partir de las 6 semanas y siempre con autorización de su médico (si se trata de cirugía de revascularización, deberá esperarse 3 meses).

6. PARA A MÁS INFORMACIÓN:

Programa Rehabilitación cardíaca on-line SCC

<https://www.catcardio.cat /programa-recuperat>



Guías de recomendaciones para la persona afectada de enfermedad coronaria.

https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/II/infart_de_miocardi/documents/arxius/llibret_cardio_cat_g14_def.pdf

<https://fundaciondelcorazon.com/>

<https://mimocardio.org/>

¿Qué hacer si vuelvo a tener dolor?

Se tiene que prestar atención a los dolores del pecho que recuerden al dolor del infarto o de la angina de pecho.

Lo primero, y más importante, es dejar lo que se está haciendo y avisar rápidamente al teléfono de urgencias 112.

Mientras espera que llegue la ambulancia, el paciente puede tomar una aspirina®, si no es alérgico. Hay que buscar un lugar para descansar. Si la persona está sola en casa, es mejor que salga a la calle o avise a algún vecino y no se mueva hasta que lleguen los servicios médicos.

Si ya ha sufrido previamente una angina de pecho o un infarto y dispone de nitroglicerina sublingual, podrá tomar un comprimido. Es recomendable que antes de tomárselo se tumbe en algún sitio, ya que esta medicación puede bajar la tensión y hacer que se maree. A los 5 minutos, si todavía tiene dolor en el pecho, se puede tomar un segundo comprimido sublingual.



SI TIENE DOLOR EN EL PECHO QUE LE RECUERDA AL DEL INFARTO O LA ANGINA, LO MÁS IMPORTANTE ES AVISAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE AL TELÉFONO DE EMERGÈNCIAS 112.

