



Cuidados post infarto agudo al miocardio



TecSalud





Al salir del hospital después de sufrir un infarto, pueden presentarse muchas emociones y tener la sensación de que el mundo ha cambiado.

Es probable que tú y tus familiares tengan muchas preguntas acerca de tu tratamiento y cambios en el estilo de vida. Es por eso, que aquí te compartimos algunas recomendaciones sobre cuidados que debes tener a partir de ahora.

Cuida tu salud

Recuerda que para no volver a sufrir un infarto, es importante que mejores tu salud en tres aspectos: presión arterial, niveles de colesterol y niveles de azúcar en sangre.

- ▶ **Presión arterial:** Cuando la presión arterial es alta, tu corazón tiene que trabajar más. Mejorar tus hábitos saludables como perder peso, comer menos sodio (sal) y disfrutar de la actividad física regular, pueden ayudarte a reducir la presión arterial.
- ▶ **Colesterol en sangre:** El colesterol alto en la sangre ocurre si tu cuerpo produce demasiado colesterol o si comes alimentos que tienen demasiadas grasas saturadas (origen animal) y grasas trans (manteca o margarina). Tu tratamiento estará muy enfocado en reducir el colesterol.

- ▶ **Controla tu nivel de azúcar en la sangre:** La mayoría de los alimentos que consumimos se convierte en glucosa (azúcar en la sangre) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios.

Realiza actividad física

Poner tu cuerpo en movimiento es clave para fortalecer tu corazón, reducir la presión arterial y los niveles de colesterol en tu sangre.

A continuación, te compartimos recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés) para realizar actividad física:

- ▶ **Muévete más, siéntate menos:** Levántate y muévete durante el día. Un poco de actividad física es mejor que nada. Incluso una actividad de poca intensidad puede compensar los graves riesgos que el sedentarismo tiene para la salud.
- ▶ **Aumenta la intensidad:** Para comenzar, lo mejor es realizar un ejercicio aeróbico de intensidad moderada, pero a medida que te vayas volviendo más activo, aumenta el tiempo o la intensidad para obtener más beneficios. Notarás cómo tu corazón late más rápido y respiras con mayor intensidad de lo normal.
- ▶ **Gana músculo:** No te olvides de incluir actividad de fuerza o resistencia moderada al menos dos veces a la semana.

Tip: Realiza como mínimo 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica intensa a la semana (o combinaciones de ambas). Tu médico te guiará para establecer tu meta.



Con el tiempo te darás cuenta que, gracias a la actividad física, mejora tu sueño, memoria, equilibrio y capacidad cognitiva.

No olvides consultar con tu médico qué tipo de actividad física deberás realizar de acuerdo con tu condición actual.

Aliméntate sanamente

La nutrición también es clave. Limita y ten cuidado con el consumo de sal y sodio, bebidas azucaradas, dulces, carnes grasosas o procesadas.

De preferencia consume verduras, frutas, granos integrales. También, puedes incluir lácteos bajos en grasa, aves sin piel, pescado, frijoles y legumbres, aceites vegetales no tropicales, nueces y semillas.

Recomendaciones nutricionales

- ▶ Selecciona frutas y verduras frescas, pero si por algún motivo necesitas consumirlas congeladas y/o deshidratadas, elige las que no contengan azúcar y sodio añadido.
- ▶ Prepara la comida en casa para controlar los aditivos.
- ▶ Realza los sabores naturales de los alimentos usando métodos culinarios más sanos como asar, cocinar a la parrilla, dorar y saltear. También puedes darle sabor con hierbas y especias, pimienta negra y jugos cítricos en vez de azúcar, sal y grasas que no son sanas.

¿Me puede volver a dar un infarto?

La respuesta es sí. Las personas que sufren de un infarto corren el riesgo de padecer otro y para prevenirlo, deberás seguir tu tratamiento y cuidados generales basado en un cambio en el estilo de vida.

Recuerda que los síntomas de un infarto agudo al miocardio son:

- ▶ Dolor opresivo en el pecho
- ▶ Dolor en los brazos, cuello, mandíbula, espalda y/o estómago.
- ▶ Falta de aire
- ▶ Sudoración fría
- ▶ Náuseas
- ▶ Mareos

Terapia antiplaquetaria

Este tipo de terapia consiste en tomar por un tiempo aproximado de 12 meses, medicamentos para evitar la formación de coágulos en los stent.

Avisa a tu médico si presentas algún evento de sangrado o tienes alguna cirugía próxima para el manejo de estos medicamentos.

No olvides que 30 días posteriores a tu alta, nuestro equipo de código infarto te llamará para dar seguimiento y evaluar el cumplimiento de tu tratamiento.

Por último, no podemos enfatizar más la importancia de llevar hábitos saludables y evitar fumar. **Fumar** es la principal causa prevenible de muerte y discapacidad, ya que resulta en un riesgo mucho mayor de morir de **enfermedad coronaria**.

Fumar le roba al corazón sangre rica en oxígeno y aumenta los efectos de otros factores de riesgo como el incremento de depósitos de colesterol en las paredes de las arterias.

Línea de servicio cardiovascular

Hospital Zambrano Hellion **Segundo piso**

Av. Batallon de San Patricio 112,

Real San Agustín, 66278

San Pedro Garza García, N.L.

Tel.88880000 ext.5000, 5002, 5001, 5004, 5063, 5011.



Educación Paciente y Familia
Dirección de Enfermería