



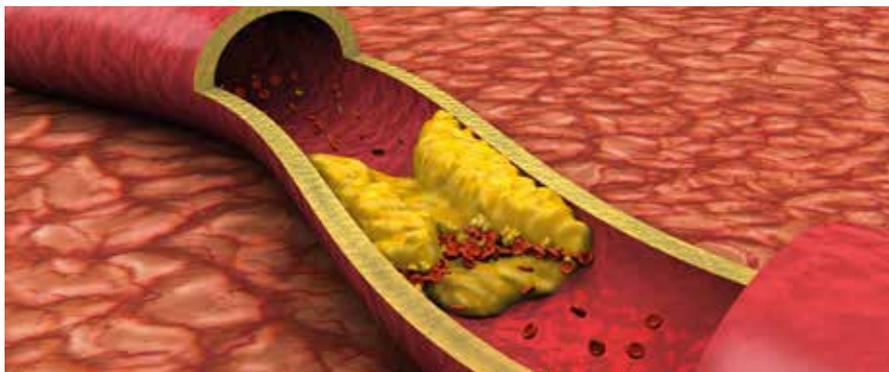
# Prevención de infarto agudo al miocardio



## ¿Qué es un infarto agudo al miocardio?

Un infarto ocurre cuando el flujo de sangre que lleva oxígeno al corazón, se reduce severamente o se interrumpe por completo debido a la ruptura de placa que se forma dentro de las arterias del músculo cardiaco.

Estas placas son consecuencia de la acumulación de colesterol en la sangre y se le denomina aterosclerosis.



El daño al corazón por un infarto, va relacionado con el tiempo de atención respecto al inicio de los síntomas y al segmento del corazón afectado. Es por eso que el tratamiento debe iniciarse cuanto antes.

### 8 medidas clave que puedes comenzar a implementar desde ahora.

- ▶ **Mejora tu alimentación:** Lleva un patrón saludable de alimentación consumiendo más verduras, frutas, cereales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas. Limita el consumo alimentos que contengan grasas saturadas y grasas trans.



- ▶ **Actívate:** Los adultos deben realizar 2 horas y media de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa a la semana. Fortalece tu cuerpo incluyendo actividades de fuerza o resistencia al menos dos veces a la semana. Aumenta la intensidad el tiempo, la distancia, duración y esfuerzo para lograr más beneficios. Recuerda sentarte menos, levantarte y moverte durante el día.



- ▶ **Duerme suficiente:** La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche. El sueño adecuado promueve la curación o regeneración del cuerpo, mejora la función cerebral y reduce el riesgo de enfermedades crónicas tales como: enfermedad cardiovascular, deterioro cognitivo y demencia, depresión, presión arterial alta y obesidad.
- ▶ **Controla tu peso:** Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. Una herramienta que te puede ayudar a conseguirlo es midiendo tu Índice de Masa Corporal (IMC).

El IMC óptimo es 25, pero puedes consultar con un profesional de la salud para conocer más al respecto.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

- ▶ **Reduce tu colesterol:** Los niveles altos de colesterol pueden provocar enfermedades cardiacas. El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: alimentos y el propio organismo.

HDL (colesterol bueno)	LDL (colesterol malo)
Nivel óptimo $\geq 50$ mg/dl	$\leq 100$ mg/dl

Las cifras meta las podrá determinar tu médico cardiólogo

- ▶ **Baja el 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.

Glucemia	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 126 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes
$\geq 127$ mg/dl	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardiacas o tener un accidente cerebrovascular

- ▶ **Vigila tu presión arterial:** Mantener tu presión arterial dentro de los rangos aceptables puede ayudarte a permanecer saludable por más tiempo.

Categoría de presión arterial	Sistólica MM HG (número de arriba)	Distólica MM HG (número de abajo)
Presión arterial normal	Inferior a 120	Inferior a 80
Hipertensión arterial	$\geq 140$	$\geq 90$

- ▶ **Deja de fumar:** El uso de productos de nicotina inhalada que incluye cigarrillos tradicionales, cigarros electrónicos y vapeo, es la principal causa de muerte prevenible por enfermedad cardíaca.

## 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

Si crees que puedes estar teniendo un infarto, no dudes en llamar a la **línea de vida 81.8888.0911** o a un número de respuesta de emergencia inmediata.

**Hacer la llamada, podría salvarte la vida.**



Si requieres de una valoración cardiológica llama  
al Instituto de Medicina Cardiovascular :  
**81.88888.0500**

## **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, 5001, 5002, 5063, 5011

### **Hospital San José**

Av. Ignacio Morones Prieto 3000,  
64718 Monterrey, N.L.  
Tel.8181151515



**Educación Paciente y Familia**  
Dirección de Enfermería