

## 10.5. La vida después de un infarto

Durante el **infarto de miocardio** el corazón sufre un daño al quedarse una parte sin sangre. Cuanto mayor sea esa zona y cuanto más tiempo esté sin riego sanguíneo, más difícil será la recuperación. A pesar de ello, la mayoría de las personas se recuperan: pueden regresar a su trabajo y volver a llevar una vida activa y satisfactoria.

Su médico o médica le ayudará. Le realizará controles, le pondrá tratamiento y le dará consejos. Pero usted también tendrá mucho por hacer.

### ¿Qué puede hacer?

- **Para evitar recaídas:**
  - **Olvide el tabaco para siempre.** Los pacientes con infarto, cuando dejan de fumar, tienen menos recaídas.
  - **Vigile su peso,** evite el sobrepeso. Evite los alimentos con grasa y dulces.
  - **Intente hacer ejercicio.** Antes de empezar consulte a su médica o médico.
- Como norma general, el ejercicio ha de ser suave y regular. Lo mejor es caminar. Puede empezar con paseos cortos de 5-10 minutos, ir aumentando el tiempo. Una buena meta es llegar a caminar 1 hora al día.
- Por norma general, durante el ejercicio, su frecuencia cardíaca no debe superar las siguientes pulsaciones:  $220 - \text{edad en años} \times 0,8$ . Ejemplo: una persona de 70 años no debe superar las 120 pulsaciones por minuto.
  - Si es **diabético**, controle el azúcar de su sangre. La dieta y el ejercicio físico le ayudarán.
  - Controle su **presión arterial.** Reduzca la sal en sus comidas. Evite los alimentos enlatados y precocinados. Para beber, elija agua con poco sodio.
  - Vigile su **colesterol.** Evite alimentos con mucha grasa. Cocine con aceite de oliva. Es mejor la leche y sus derivados desnatados. Procure consumir más pescado que carne. Reduzca el consumo de repostería y bollería.
  - Evite el exceso de **alcohol.** Nunca beba más de 1-2 copas de vino o cerveza al día.
  - En general, puede tener relaciones sexuales a partir de las 2 semanas del infarto, si su cardiólogo no ha especificado nada en contra. Lo mejor es preguntarlo antes de comenzar a tenerlas.
  - Si tras el infarto usted no ha tenido complicaciones, podrá conducir a partir de la cuarta-sexta semana siempre que la conducción no le represente una sobrecarga emocional. Al principio evite los trayectos largos.
  - Su cardiólogo o cardióloga le indicará cuándo puede incorporarse a su trabajo.
  - No olvide sus **medicamentos.** Siga siempre las indicaciones médicas.
- **Si le vuelve a doler:**
  - Interrumpa lo que esté haciendo. Si está en casa, lo mejor es sentarse o acostarse.
  - Póngase un comprimido de nitroglicerina o una pulsión de spray de nitroglicerina debajo de la lengua. Si a los



5 minutos el dolor continúa, póngase una segunda dosis. Si pasados otros 5 minutos el dolor persiste, póngase la tercera dosis. Acuda al servicio médico más próximo o **llame al 112.**

- Lleve siempre consigo los comprimidos o el spray de nitroglicerina.
- Mantenga los comprimidos en un envase de plástico, protegidos de la luz.
- Tenga en cuenta la fecha de caducidad de los comprimidos.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Debe acudir o llamar lo antes posible a su centro de Atención Primaria o al 112 en caso de:
  - Sentir dolor en el pecho o palpitaciones.
  - Sensación de falta de aire.
  - Cansarse cada vez más.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/ejercicio-fisico.html>
- <http://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/ejercicio-fisico/3175-cardiopatia-isquemica.html>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/ataque-cardiaco/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000090.htm>