

Dubtes freqüents

- La cardiopatia isquèmica és una malaltia crònica, per la qual cosa necessitarà medicació per a tota la vida.



- Haurà de seguir control cardiològic sempre.
- És molt important que conegui la seva malaltia, tant vostè com els seus familiars.
- Li aconsellem fer vida normal en la mesura que sigui possible.
- En general, podrà tornar a la seva feina 2 mesos després de l'infart.
- Podrà tornar a conduir passades 6 setmanes de l'infart, començant amb viatges curts i sempre acompanyat/da. Cal tenir en compte que la legislació espanyola estableix 3 mesos de limitació. En tot cas, consulti-ho amb el seu cardiòleg.
- Es recomana no viatjar en avió fins passades 3-4 setmanes de l'infart, tot i que de vegades aquest període pot veure's ampliat en funció de la companyia aèria.

Els objectius d'aquest tríptic són informar-lo/a sobre alguns factors relacionats amb la seva malaltia i proporcionar-li una sèrie de recomanacions generals per millorar els seus coneixements.

Carretera de Canyet s/n.
08916 Badalona (Barcelona)
Tel. 93 465 12 00

Recomanacions generals per a cardiopatia isquèmica



Servei de Cardiologia

HGT-CAR-01-150701

Recomanacions generals

DIETA EQUILIBRADA

Li recomanem que segueixi la dieta mediterrània com a model d'alimentació per la seva varietat i equilibri calòric. És rica en fruites i verdures fresques i fomenta el consum d'àcids grassos omega-3, fibra soluble i cereals, alhora que limita el consum de greixos. Li desaconsellem fer menjars copiosos.



CONTROL DE LA PRESSIÓ ARTERIAL

Si és hipertens/a, disminueixi el consum de sal i begudes amb cafeïna o gasoses.

CONTROL DE LA DIABETIS

Si és diabètic/a, disminueixi el consum de sucre i, si cal, faci's controls de la glicèmia.

CONTROL DEL COLESTEROL

Ha de disminuir el consum d'alcohol i d'aliments rics en colesterol.

OBESITAT

Eviti el sobrepès i l'obesitat.

CONSUM DE TABAC

Li recomanem l'abandonament de l'hàbit tabàquic.



ACTIVITAT FÍSICA

Li aconsellem realitzar activitat física com caminar a pas lleuger, pujar escales, córrer, nedar o anar en bicicleta. En cas d'haver patit un infart, haurà de començar de forma progressiva a partir de la primera setmana. L'objectiu final per a tots els casos és realitzar un mínim de 30 minuts al dia d'exercici, almenys 4 dies a la setmana.



RELACIONS SEXUALS

Podrà reprendre l'activitat sexual a partir de la 2a - 3a setmana després de l'alta. Si presentés dolor durant l'activitat sexual, haurà de parar i prendre un comprimit de cafinitrina sublingual. En aquest cas o davant de qualsevol dubte, consulti amb el seu cardiòleg.



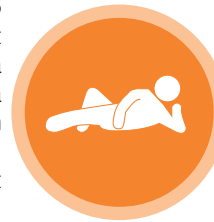
TRACTAMENT

Segueixi de forma correcta el tractament pautat pel seu metge.



REPÒS

En cas d'infart, és important que durant la 2a - 3a setmana no realitzi activitat intensa ni esforç en un interval mínim de 30 minuts després dels àpats. Així mateix, és important que controlï els estats d'ansietat. Si cal, consulti amb el seu metge.



Ús de la cafinitrina sublingual

- Ha d'utilitzar la cafinitrina sublingual en comprimits o en esprai en cas de tenir dolor al pit que reconegui o que relacioni amb el que ha patit anteriorment.



- En aquest cas, haurà de seure i posar un comprimit a sota la llengua prèviament trencat amb les dents. Per això, ha de tenir sempre comprimits a mà.
- Si el dolor persisteix, pot prendre fins a 3 comprimits en intervals de 5 minuts. Si tot i això, no desapareix, haurà d'acudir al servei d'urgències més proper o avisar a emergències (112).
- Ha de tenir en compte que la presa de cafinitrina pot produir baixades de pressió, marejos, debilitat i mal de cap. Per això, se l'ha de prendre assegut/da.
- No tregui els comprimits del seu embolcall fins que calgui, ja que perden eficàcia. Haurà de canviar l'envàs cada 6 mesos.
- Posi's en contacte amb el cardiòleg si apareix o augmenta la necessitat de prendre-la.