COMPORTAMIENTO EN CASA

Las comidas

- Las comidas abundantes hacen que el corazón bombee más fuertemente. En lugar de haber solo 1 o 2 comidas en el día, haga 6.
- Recuerde, el desayuno, es la comida mas importante.
- Coma despacio.
- Evite el consumo de café.
- Ingiera lácteos descremados, cereales, abundantes frutas y verduras, pollo sin piel, pescado y clara de huevo.
- Evite fiambres, embutidos, lácteos enteros.

El alcohol

- A pesar de que existen pruebas de que el consumo moderado de alcohol puede tener beneficios sobre la salud, su abuso puede incrementar el riesgo de desarrollar afecciones médicas graves.
- Si usted NO bebe alcohol, los médicos NO le recomendamos comenzar, ya que los beneficios de beber con moderación son escasos. Se puede tomar hasta 2 copas de vino por día en los varones, y un vaso en las mujeres, preferentemente tinto.
- Evitar cervezas, vino en exceso, y otras,

El calor y el frío

Evite las temperaturas extremas. El frío puede generar dolor de pecho, antes de salir abríguese bien!!! En el verano no salga en las horas del mediodía, salga temprano e ingiera al menos 2 lts de agua.

Actividades sexuales

La mayoría puede reanudar su actividad sexual a las 3-4 semanas luego de un infarto y a las 2 semanas luego de un "pre –infarto", nosotros llamamos a esto angina inestable. La energía necesaria para tener relaciones sexuales es menos que la que se necesita para subir las escaleras de 2 pisos, si cuando sube escaleras no tiene fatiga ni dolor, se puede asumir que se pueden tener relaciones sexuales. Si la actividad sexual le da dolor de pecho deténgase, colóquese un comprimido de vasodilatador debajo de la lengua.

Viajes

Su medico le indicará cuando puede viajar.

Cómo evitar otro infarto?

Deje de fumar

Si no lo puede hacer pida ayuda. Fumar es lo peor que puede hacer para su corazón.

Controle su presión arterial

La presión arterial debe ser normal, bajar la cantidad de sal de la dieta e ingiera la medicación prescripta por su médico.
- Baje de peso, si es necesario.
- Aprenda a relajarse y hacer ejercicio.

Baje de peso

Cuanto más gordo esté, mas fuerte bombea su corazón para cumplir con sus funciones normales. El sobrepeso hace que las personas tengan dificultad para respirar, presión arterial más alta, tendencia a tener colesterol más alto, resistencia a la insulina y probablemente desarrolle diabetes con más frecuencia.
Para bajar de peso tiene que ser realista. Anticipe que el proceso va ser mas lento mientras esté menos activo. Le ayudará a ponerse metas a corto y largo plazo. Consulte a un nutricionista y muévase.

Colesterol y grasas

Las arterias se tapan cuando hay exceso de grasas. El colesterol esta en fuentes animales, evite yema del huevo, las carnes (vísceras), leche entera.

Diabetes

Debe controlar su glucemia estrictamente y su presión arterial debe ser menos de 120/80.

Estrés

Hace que el cuerpo produzca adrenalina, con lo que el corazón bombea mas fuerte, y al igual que el cigarrillo hace que las arterias se estrechen o se cierren. El estrés también aumenta la presión arterial y los niveles de colesterol y la glucemia.
Qué cosas lo ponen tenso?, el tráfico, los problemas familiares?, el trabajo?, algunas personas? Encuentre la forma de evitar las tensiones que puedan causarle estas situaciones. El ejercicio puede ayudarlo, así como hablar con la persona de confianza acerca de cómo se siente.

¿Qué es un Síndrome Coronario Agudo?

Consiste en las señales (signos) y los síntomas que un paciente experimenta cuando el corazón no recibe suficiente flujo sanguíneo.
Es una emergencia médica, se lo denomina "ataque cardiaco".
Los síntomas del síndrome coronario agudo pueden incluir:
- Sensación de opresión, constricción o dolor en el pecho como de peso.
- Dolor en los brazos, cuello, mandíbula, o estómago.
- Dificultad para respirar.
- Sudoración.

Los síndromes coronarios agudos pueden hacer referencia a un Infarto agudo de miocardio.

DDel
Versión 1.0

¿Qué es un Infarto Agudo de Miocardio?

Cuando cesa el flujo de sangre que lleva oxígeno y sustancias nutritivas a las células (miocitos) del músculo cardiaco, esa parte no irrigada muere, se necrosa, a ello se denomina Infarto Agudo de Miocardio.
Tres son las arterias coronarias que cumplen esta función:
- La coronaria derecha que abastece sangre al lado derecho del corazón.
- La izquierda se divide en dos: la descendente anterior que lleva sangre a la pared anterior y la circunfleja que riega la pared lateral izquierda.

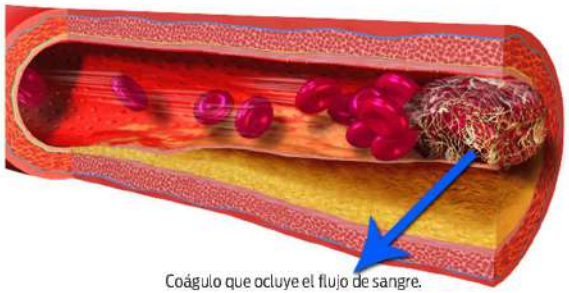
Los mecanismos de interrupción son:
- Rotura de una placa de grasa (ateroesclerosis), con formación de un coágulo (es lo mas frecuente)
- Espasmo coronario.

Bolívar 1334 | 3400 | Corrientes
Tel: 3794 410000
www.icc.org.ar

Dra. Stella Maris Macín
Jefa del Servicio de Unidad Coronaria
Instituto de Cardiología de Corrientes

Cómo sana el corazón dañado?

Comienza a sanar luego de los días:
- Formando tejido fibroso.
- Expandiendo los vasos sanguíneos mas pequeños (circulación colateral).
- Incluso si el paciente consulta antes de la hora muchas veces se ABORTA o EVITA el infarto.



Coágulo que ocluye el flujo de sangre.

Sobre la placa de colesterol se forma un coágulo que obstruye el flujo. La obstrucción total de la arteria interrumpe el flujo de sangre oxigena- da lo que puede causar daño irreversible en el músculo cardiaco.

Los primeros días en la UCIC

La hospitalización en la unidad coronaria puede variar, de 3 a 4 días (infartos no complicados) hasta varios días si hubieran complicaciones.

En la Unidad, el paciente está "conectado" a un monitor que realiza un ECG (electrocardiograma) continuo, y control de los signos vitales: presión arterial, pulso, frecuencia respiratoria y temperatura corporal. Además se toman trazados de ECG para ver la evolución.

El reposo en la cama es vital para la recuperación. Se administran medicamentos que el paciente continuará tomando toda la vida, salvo estricta indicación médica.

Cuál es la gravedad de un infarto?

La gravedad se determina principalmente por la cantidad de daño que sufre el músculo cardiaco, si el compromiso es pequeño, seguramente el infarto no se complicará pero si compromete un porcentaje mas alto del músculo cardiaco o el paciente ya tiene una enfermedad cardiaca previa o un infarto previo seguramente se complicará.
Las primeras 48hs son vitales, puede ocurrir cualquier complicación (arritmias, insuficiencia cardiaca, pericarditis, entre otras)

Cómo es la recuperación?

Ansiedad, cólera
La experiencia de sufrirlo puede poner a la persona ansiosa, colérica, frustrada o con dificultad para dormir. La persona puede negar que tuviera un infarto. Estos sentimientos son comunes en cualquier persona que ha sufrido una enfermedad grave. Si Ud se siente así, lo mejor es tomar su recuperación un día a la vez. No piense en la semana entrante o en el mes entrante. Piense en hoy. Mientras esté hospitalizado usted aprenderá lo que su cuerpo puede hacer. Lentamente podrá hacer mas cosas.

Depresión
La depresión, el retraimiento, la tristeza son comunes. Se cree que estos estados de ánimo son un paso a la recuperación completa. Si sigue deprimido más de 4 semanas consulte con su médico que le sugerirá la mejor conducta.

Lo que puede hacer su familia

Un infarto es casi tan duro para la familia como para la persona que lo sufrió. El primer susto rápidamente se convierte en frustración y en el deseo de ayudar de alguna manera.

Los miembros de la familia pueden ayudar:
- Sea razonablemente jovial y optimista: comparta con el paciente cualquier noticia alentadora que le den los médicos o enfermeros.
- Sea sincero cuando expresa sus preocupaciones y sentimientos.
- Preste atención al paciente: anímelo a que comparta sus sentimientos.
- Con tacto, encárguese de todos los asuntos familiares o negocios que pueda. Si se presentan situaciones de mucho estrés pregúntele al médico como actuar.
- Cumpla con las horas de visita. Es importante que el paciente descanse.

El regreso a casa

Puede sentir cierta incertidumbre cuando está a punto de salir del hospital, se preguntará si puede cuidarse a si mismo.

Algunas personas temen de lo que le ocurrirá en el futuro, tienen miedo a que cualquier cosa que hagan le provoque angina, si a usted se le hace difícil volver a sus actividades dígaselo a su médico.

Los primeros días caminará por dentro de su casa, a la semana tendrá una cita con el médico y si el examen físico es normal le prescribirá que comience a caminar.

Puede consultar por un Plan de Rehabilitación con personal capacitado para su recuperación, en el mismo ICC.

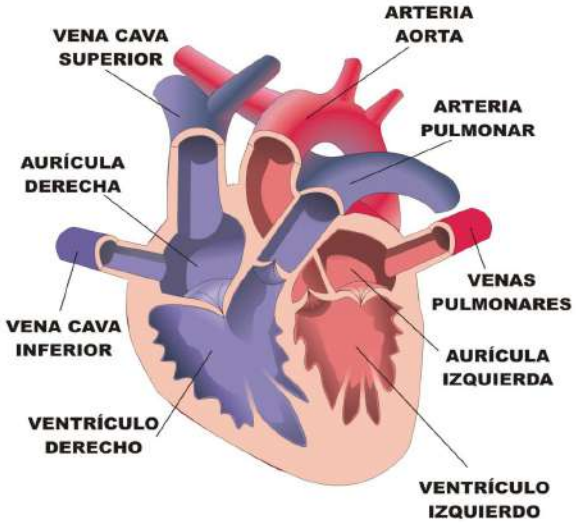
Los Primeros pasos

- SE DEBE TOMAR LAS COSAS CON CALMA.-
- COMIENCE A CAMINAR DE A POCO, TAL CUAL LO REFERIMOS ANTES.
- NO SE APRESURE.
- DUERMA 6-8 HS DIARIAS
- DESCANSE LA SIESTA 20-30 MINUTOS.

Ante una emergencia...

- Si vuelve a tener dolor similar al que tuvo cuando se hospitalizó por el infarto colóquese un ISOKET 5mg debajo de la lengua (esta pastilla tiene que acompañarlo en todos lugares)

- Durante su vida, el paciente puede tener episodios de dolor de pecho, es importante saber que debe consultar inmediatamente.

- Si tiene falta de aire, mareos, fatiga extrema consulte a la guardia.

- Recuerde el dolor de pecho puede tener varios orígenes. No siempre significa que hay un problema del corazón, el dolor puede provenir de los pulmones, estomago, esófago, los músculos o huesos del pecho, los órganos abdominales u otras molestias nerviosas