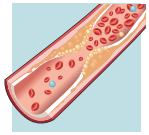
Recomendaciones al alta para pacientes con síndrome coronario agudo

OBJETIVOS TERAPÉUTICOS

Usted debe alcanzar los siguientes objetivos analíticos:

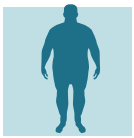


LDL<70mg/dl: Tomará estatinas a dosis altas, y en caso de no alcanzar dicho objetivo en 4-6 semanas ajustar el tratamiento. A los 3 meses del alta y después, anualmente, análisis de colesterol. No se debe retirar medicación pautada salvo por aparición de efectos secundarios.

Presión arterial: hay que alcanzar unas cifras de presión arterial inferiores a 140/90 mmHg, y en caso de que el tratamiento sea bien tolerado, hay que intentar alcanzar cifras inferiores a 130/80 mmHg.

Si fuma: abstención absoluta de hábito tabáquico.

HbA1c<7%: control de dieta, y en caso de persistir en dos determinaciones por encima de esta cifra, comenzar tratamiento con metformina, o ajustar el tratamiento antidiabético previo.



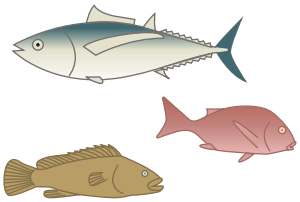
Exceso de peso: Es muy importante reducir el peso en personas obesas: hacer ejercicio, disminuir la cantidad de alimentos, reducir harinas, dulces, grasas y alcohol y aumentar el consumo de proteínas, frutas y verduras.

Deberá evitar el **consumo de estupefacientes** como cocaína, anfetaminas, cannabis, anabolizantes y cualquier otro tóxico.

ALIMENTACIÓN

Disminuir grasas saturadas moderando el consumo de carnes rojas y procesadas

Sustituirlas por monoinsaturadas empleando el aceite de oliva



Consumir ácidos grasos de tipo -3 comiendo pescado entre 3-4 veces a la semana

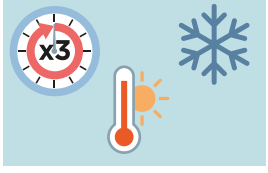
Limitar al máximo las grasas de tipo trans evitando consumir productos de bollería y otros ultraprocesados

Por otro lado, **una dieta basada en productos vegetales, rica en fruta, verduras, legumbres y frutos secos aportará los minerales y antioxidantes necesarios para una buena cardioprotección.** Si bien la dieta vegetariana tiene un reconocido efecto protector contra el padecimiento de la ECV, no es menos conocido el **efecto beneficioso de la Dieta Mediterránea**, cuyo beneficio cardiovascular fue demostrado hace ya muchos años. Por último, cabe resaltar que **la Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología, incluyen las dietas vegetarianas, mediterránea y DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) como patrones dietéticos que cumplen las directrices de salud cardiovacular.**

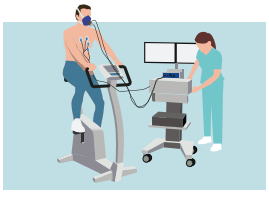
ACTIVIDAD FÍSICA

Empezar a hacer algo de ejercicio físico progresivamente, hasta 1 hora, 3-4 veces a la semana.

Los más recomendables son: caminar y bicicleta por terreno llano.



No hacer ejercicio hasta 2-3 horas después de comer, ni a temperaturas extremas (mucho frío o calor).



Derivación del paciente a una Unidad de Rehabilitación Cardíaca.

ACTIVIDAD LABORAL

En circunstancias normales podrá volver al trabajo a partir del segundo mes.

ACTIVIDAD SEXUAL

En caso de no existir contraindicación médica es posible reanudar esta actividad a partir de la segunda semana.

CONDUCCIÓN DE AUTOMÓVILES

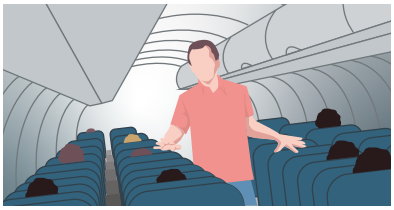
Según el Real Decreto Legislativo 6/2015, de 30 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial, las primeras tres semanas tras un síndrome coronario agudo o infarto agudo de miocardio no podrán obtener ni renovar el permiso de conducción (6 semanas en caso de conductores profesionales). Si tiene un permiso profesional deberá realizarse antes una prueba de esfuerzo.

Si le han intervenido de una **cardiopatía isquémica**, **(bypass)** debe pasar 6 semanas (en conductor no profesional) o tres meses si es conductor profesional. En este último caso además, ha de superar una prueba de esfuerzo antes de conducir.

En caso de revascularización con **angioplastia coronaria**, los plazos son de 1 semana para conductor no profesional y 4 semanas para conductores profesionales, salvo que la intervención sea por un SCA, en cuyo caso aplican los límites estipulados en el apartado correspondiente.

VIAJAR EN AVIÓN

No es recomendable hasta haber pasado cuatro semanas. Si el viaje es prolongado, deberá consultar a su cardiólogo.

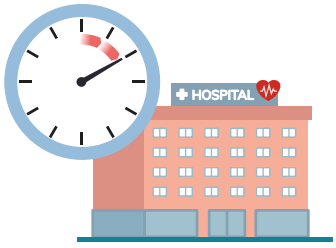


Es recomendable no permanecer mucho tiempo sentado y dar paseos cortos.

QUÉ HACER ANTE UNA CRISIS DE DOLOR

Deberá interrumpir lo que esté haciendo y deberá sentarse o acostarse, y no pierda la calma.

Póngase una tableta de nitroglicerina o una dosis de spray debajo de la lengua. La nitroglicerina puede provocar que baje la tensión arterial y que aparezcan mareos, por lo que es recomendable que esté sentado o tumbado.



Si a los 5 minutos no ha cedido el dolor, se pondrá una segunda dosis, y si pasados otros 5 minutos sigue sin ceder, póngase una 3ª dosis y acuda al Hospital más cercano o avise al 112.

No debe acudir a Urgencias conduciendo.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

· **fundaciondelcorazon.com**

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE CARDIOLOGÍA | FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN