

## 10.5. La vida después de un infarto

Durante el **infarto de miocardio**, el corazón sufre un daño. 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 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.** Coma más fruta y verdura. Elija una fruta si quiere tomar algo entre horas.
  - **Intente hacer ejercicio.** Antes de empezar consulte a su 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.
  - 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.
  - Puede tener relaciones sexuales a partir de las 2 semanas del infarto, si su cardiólogo no ha especificado nada en contra.
  - 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 le indicará cuándo puede incorporarse a su trabajo.
  - No olvide sus **medicamentos**. Siga siempre las indicaciones de su médico.
- **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 de familia?

- Debe acudir lo antes posible a su médico en caso de:
  - Sentir dolor en el pecho o palpitaciones.
  - Sensación de falta de aire.
  - Cansarse cada vez más.



### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/heartattackspanish/htm/index.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/heartattackspanish/htm/index.htm)
- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000090.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000090.htm)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/heart-attack.printerview.all.html>