

Síndrome Coronario Agudo: Lineamientos de Alta

(Ataque Cardíaco, Infarto de Miocardio, Angina Inestable)

A continuación se proporciona información útil para ayudarlo mientras se recupera de:

- Un **ataque cardíaco o infarto de miocardio**, un tipo de daño al corazón.
- **Angina inestable**, un tipo de dolor torácico que puede estar advirtiéndole un ataque cardíaco.

Si tiene alguna duda o inquietud, por favor pregunte a su médico o enfermero.

Ambas condiciones se conocen como síndrome coronario agudo (ACS, por sus siglas en inglés).

Un ataque cardíaco o angina inestable se producen cuando un vaso sanguíneo en el corazón llega a ser parcial o totalmente bloqueado. La obstrucción es causada por un coágulo que se forma en un vaso del corazón ya estrecho. La cantidad de daño al corazón varía de persona a persona.

Usted ya ha comenzado en algunos tratamientos para mejorar el flujo sanguíneo en el corazón y para reducir su trabajo. Su recuperación depende del grado de daño a su corazón y su propia velocidad de sanación.

Antes de salir del hospital:

- Tómese el tiempo para ver algunos de los videos cardiovasculares de educación del paciente. Pídale a su enfermera que lo ayude.
- Asegúrese de saber cuándo hacer un seguimiento con su(s) médico(s).

Cuando vaya a casa, siga estas pautas para ayudar a su recuperación y ayudar a prevenir lesiones cardíacas posteriores.

Actividad

A menos que se le indique lo contrario:

- Evite **cargar**, jalar o empujar objetos pesados, que superen las **10 libras**. durante los 3 primeros días después de haber sido dado de alta.
- Evite **hacer esfuerzo** o hacer cualquier actividad en la que contenga la respiración y haga esfuerzo o “puje” (es decir, al defecar o levantarse usted mismo). Consulte a su médico sobre el uso de un laxante o ablandador fecal si se llega a estreñir.

- No **conduzca** durante los 3 primeros días después de haber sido dado de alta.
- Puede **subir escaleras**, pero hágalo a un ritmo lento y continuo.
- **Bañarse**: Usted puede tomar un baño caliente en tina o ducharse, pero evite usar agua muy caliente.
- Si usted se siente bien y está descansado, puede reanudar la **actividad sexual**. Si tiene alguna inquietud, hable con su médico.
- Hable con su médico antes de regresar a **trabajar**. Esto varía entre pacientes y depende de su trabajo y exigencias del mismo.

Nota: Asegúrese de seguir las pautas adicionales proporcionadas por su médico o enfermero(a). **Si se le practicó un cateterismo cardiaco durante esta estadía en el hospital, consulte el folleto de Northwestern Memorial Hospital titulado *Instrucciones de Alta del Cardiac Cath Lab (Laboratorio de Cateterismo Cardiaco)*.**

Dieta: Alimentación saludable para el corazón

Siga una dieta de alimentación saludable para el corazón. Esta es una que sea baja en grasa y colesterol (la dieta de 'TLC' o 'Cambios Terapéuticos de Estilo de Vida'). Los puntos clave incluyen:

- Coma menos grasa, lea las etiquetas de los alimentos y limite su ingesta de grasa a menos de 1/3 de su total de calorías diarias.
- Elija alimentos bajos en grasa saturada o animal (menos del 7 por ciento de su ingesta total de calorías).
- Limite el consumo de alimentos altos en colesterol como huevos, carne y productos lácteos (menos de 200 mg. de colesterol al día).
- Coma más fibra, como avena, frijoles y fruta.
- Coma carbohidratos más complejos (almidones), como granos enteros, frijoles y vegetales de raíz.
- Coma menos harina blanca y alimentos procesados.

Para obtener más información, consulte el folleto de Northwestern Memorial Hospital titulado, *Nutrición Saludable para el Corazón*.

Medicinas para proteger el corazón

Su médico le recetará la totalidad o la mayor parte de estas medicinas. Éstas son importantes para su recuperación y pueden ayudar a prevenir futuras lesiones y extender su vida.

- **Aspirina:** La aspirina reduce el riesgo de ataque cardiaco y derrame cerebral. Ayuda a prevenir que las plaquetas formen coágulos en la sangre, permitiendo que la sangre fluya más fácilmente. Esto es importante si se le practica una angioplastia o un procedimiento de stent coronario. *Asegúrese de tomar el tipo correcto de la aspirina recetada: aspirina "sin cubierta entérica/soluble" o aspirina "con cubierta entérica".*

- **El fármaco anticoagulante:** Este medicamento, es decir clopidogrel (Plavix®) también evita que las plaquetas se formen en coágulos. Puede ser recetado con aspirina o en lugar de ésta.
- **Betabloqueador:** Este medicamento bloquea ciertos impulsos nerviosos al disminuir la frecuencia cardíaca y ayuda a que el corazón bombee con más facilidad. También se puede administrar para tratar la presión arterial alta, insuficiencia cardíaca o un ritmo cardíaco anormal.
- **Inhibidor de la enzima convertidora de angiotensina (ACE, por sus siglas en inglés).** Este medicamento bloquea una sustancia que hace que los vasos sanguíneos se estrechen, haciendo que el corazón trabaje más. Los ACE inhibidor relajan a los vasos sanguíneos para que el corazón bombee con más eficacia. En algunos casos, se administra un bloqueador del receptor de angiotensina (ARB, por sus siglas en inglés) para dar este efecto.
- **Estatina:** Una estatina disminuye la progresión de enfermedades cardíacas al reducir los niveles de colesterol en la sangre, especialmente el colesterol total y el LDL o “colesterol malo”.

Es importante que tome sus medicamentos todos los días como se indica. No omita ninguna dosis ni deje de tomar ningún medicamento sin consultarlo con su médico o enfermero(a).

Emociones

Al principio, usted puede sentirse triste, deprimido y/o enojado. Estos sentimientos son normales y generalmente desaparecen con el tiempo. Durante este tiempo, podría ser útil hablar con alguien acerca de sus sentimientos. Si estos sentimientos persisten o empeoran, llame a su médico.

Un estilo de vida saludable

Es importante que usted mantenga un estilo de vida saludable para el corazón. Esto puede mejorar su salud a largo plazo y disminuir el riesgo de sufrir otro evento cardíaco.

No fume

No fumar es la cosa más importante que usted puede hacer para proteger su salud.

Controle su colesterol en la sangre

- Siga una dieta baja en grasa y colesterol y tome su medicamento reductor de lípidos como se le indicó.
- Conozca sus propios niveles de colesterol en sangre y los objetivos que su médico estableció para usted. La mayoría de los pacientes con ACS deben tratar de alcanzar estos niveles de colesterol:
 - LDL (“colesterol malo”), menor que 70
 - HDL (“colesterol bueno”), arriba de 40 para hombres; arriba de 50 para mujeres

Mantenga su presión arterial dentro de los límites normales

- Una presión arterial ideal es de 120/80 o menos. La presión arterial alta o hipertensión es una presión arterial que constantemente es superior a 140/90 (o superior a 130/80 para personas con diabetes o enfermedad renal).
- Mantenga su presión arterial bajo control:
 - Controle su ingesta de sal (sodio) (a menos que sus médicos indiquen lo contrario).
 - Haga ejercicio regularmente (según lo apruebe su médico).
 - Mantenga un peso saludable/pierda peso según se le indique.
 - Si bebe alcohol, hágalo con moderación. Esto generalmente significa no más de 2 tragos al día para los hombres y 1 para las mujeres.
 - Tome su medicina de presión arterial según se le haya recetado.
 - Haga un seguimiento con su médico para que le tome su presión arterial regularmente como fue indicado.

Ejercítese regularmente

- El ejercicio regular hacen más fuertes a su corazón y cuerpo. Con aprobación de su médico, aumente hasta cuando menos 30 minutos de actividad todos los días.
- Comience con un programa de caminatas limitado, comenzando el día después de haber sido dado de alta.
 - Comience lentamente. Aumente gradualmente la distancia y la duración del tiempo.
 - Siga las pautas indicadas por su médico.
- Hable con su médico sobre la posibilidad de inscribirse en un programa de rehabilitación cardiaca supervisado médicamente. Póngase en contacto con el Programa de Rehabilitación Cardiovascular de Northwestern Medicine al 312.926.7883 para obtener más información. Se necesita una prueba de esfuerzo con ejercicio antes de iniciar la mayoría de los programas.

Mantenga un peso saludable

- El Índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) mide la grasa del cuerpo en base a la estatura y el peso. Un BMI oscila entre 18.5 y 24.9.

Estatura: _____ pies _____ pulgadas Peso: _____ libras Su BMI: _____

- Si usted necesita perder peso, elija un programa que ofrezca una pérdida de peso lenta y continua (por ejemplo, no más de 1 a 1 1/2 libras/semana).
- Asegúrese de incluir ejercicio regular como parte de su programa para perder peso.

Controle su diabetes

- Si usted tiene diabetes, tome su nivel de la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) y tome sus medicamentos como se indicó.
- Esfuércese por modificar los factores de riesgo que usted puede controla, por ejemplo el peso, la presión arterial y el colesterol.
- Para obtener más información sobre asesoría en dietas, llame al Centro de Medicina Integrativa al 312.926.3627.

Controle el estrés

- Trate de evitar situaciones estresantes. Conozca sus límites.
- Considere hacer ejercicios de relajación, como yoga o meditación.

Cuidado de seguimiento

Asegúrese de asistir a todas sus citas de cuidado de seguimiento. Estas son algunas preguntas que debe comentar en la primera cita con el médico:

- ¿Qué medicinas debo seguir tomando?
- ¿Qué otras pruebas necesitaré?
- ¿Debo inscribirme en un programa de rehabilitación cardíaca?

Cuándo llamar para obtener ayuda

- Si usted tiene dolor en el pecho, hombro, brazo, cuello o mandíbula, o el dolor que usted conoce como su “dolor en el corazón”:
 1. Deje lo que estaba haciendo y descanse.
 2. Si su médico le ha recetado nitroglicerina (bajo la lengua), tome una.
 3. Si el dolor no mejora o empeora 5 minutos después, llame al 9-1-1 o al número de emergencia en su área. Busque atención médica de inmediato.
 4. Si el dolor mejora o desaparece después de 5 minutos, usted aún debe llamar a su médico.
- **Llame a su médico o al 9-1-1 si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:**
 - Falta de aire
 - Desmayos o mareos
 - Latido cardíaco muy lento, muy rápido o irregular
 - Exceso de fatiga
 - Náuseas, vómito
 - Sudoración fría
- Tanto usted como su familia deben saber cuándo llamar para pedir ayuda.

Further information and resources

Más información sobre la enfermedad cardíaca y la vida saludable para el corazón se puede encontrar en:

- Asociación Americana del Corazón (AHA) at **americanheart.org**, o 800.242.8721, o comunicarse con su oficina de la AHA más cercana.
- Instituto Cardiovascular Bluhm de Northwestern Medicine, **heart.nm.org**.