

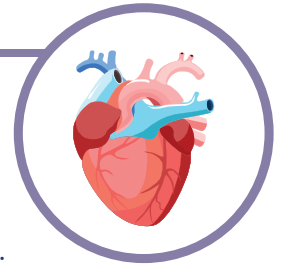
¿QUÉ ES?

La cardiopatía isquémica (angina de pecho, infarto) se produce por la obstrucción de las arterias que impide que la sangre fluya correctamente a una zona del corazón, por lo que el oxígeno y los nutrientes no llegan y se dañan esas células.

¿CÓMO SE TRATA?

El tratamiento consiste en:

- Seguir unos hábitos de vida saludables.
- Tomar la medicación pautada.
- Manejar los síntomas: aprender a interpretarlos y conocer cómo actuar en cada circunstancia.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDARME?

HÁBITOS DE VIDA:

• Alimentación:

- Comer con poca sal y limitar los alimentos como los embutidos, conservas, productos precocinados, salsas elaboradas, bollería industrial, fritos...
- Procurar tomar una cantidad regular de líquidos. Los zumos, sopas y frutas también cuentan.

- Evitar el **sobrepeso**.
- Realizar una **actividad física** regular adaptada a tu capacidad, sin que provoque fatiga.
- Mantener la **tensión arterial** en los límites adecuados según tu caso.
- Evitar levantar **pesos** y el **frío** excesivo.



MEDICACIÓN:

Entre sus **EFFECTOS** están:

- Ayudar a que el corazón bombee más fuerte y relajar los vasos para que la sangre circule más fácil.
- Hacer que los latidos vayan más despacio, por lo que el corazón también descansa.

Si a pesar de esto vuelves a tener **dolor, opresión o malestar en el pecho** es posible que te hayan prescrito medicación adicional que generalmente son **nitritos**. Dilatan la arteria obstruida permitiendo que la sangre circule de nuevo. Se presentan en varias formas, pastilla, spray... y generalmente se aplican debajo de la lengua. Comprueba que conoces la dosis prescrita, la manera de utilizarla, cuándo repetir, cómo se conserva y en qué situaciones consultar o acudir a urgencias.

Pueden provocar efectos secundarios como **DOLOR DE CABEZA, MAREO, TOS, DEBILIDAD...** si notas alguno de estos síntomas consulta con tu profesional de la salud de referencia.



SI TIENES

- Dolor en el pecho que no cede en 20 - 30 minutos, ni con los nitritos.
- Palpitaciones o taquicardia que te provocan mareos o sudoración.
- Pierdes fuerza en alguna extremidad, se te tuerce la boca o tienes dificultad para hablar.
- Confusión.
- Pérdida de conocimiento.



CONTACTA CON EMERGENCIAS

Llama:

- Araba: **945 24 44 44**
- Bizkaia: **94 410 00 00**
- Gipuzkoa: **943 46 11 11**
- ó al **112** desde otras comunidades autónomas

SI SIENTES

- Aumento de la hinchazón en tobillos o piernas.
- Tos persistente.
- Fatiga cuando realizas alguna actividad o estando en reposo.
- Te despiertas por la noche con sensación de ahogo.
- Mareos, cansancio o debilidad.
- Fiebre.



SOLICITA UNA VALORACIÓN

- Es posible que necesites ajustar el tratamiento, contacta con:
 - Horario habitual: tu profesional de referencia del centro de salud.
 - Fuera de horario: Consejo Sanitario (tel. 900 20 30 50) o acude a tu PAC (Punto de Atención Continuada).

SI TUS SÍNTOMAS ESTÁN BIEN CONTROLADOS

- Sigue tomando la medicación según está prescrita.
- Acude a las consultas de seguimiento.
- Continúa con la dieta con poca sal y vigila tu peso.
- Participa en actividades o grupos de apoyo de tu comunidad.
- Resuelve tus dudas contactando con tu centro de salud o con Consejo Sanitario.

