



Recomendaciones sobre hábitos saludables tras sufrir un Infarto de Miocardio

Tras sufrir un Infarto de Miocardio, nos asaltan dudas acerca de la idoneidad de multitud de hábitos o factores ligados a nuestra vida diaria. La persona que ha sufrido un Infarto, abandona el hospital con la sensación (en mayor o menor medida dependiendo de la persona) de gran limitación, de haber quedado mermados ampliamente. El paciente, ha de intentar recuperar su vida anterior con cautela pero con firmeza y adoptando pautas y hábitos saludables y en ocasiones adaptados a la nueva situación.

Algunas de estas medidas pueden ser:

Medidas de Prevención Secundaria

Irán encaminadas a eliminar factores de riesgo previos

- Los pacientes fumadores deberán dejar este hábito
- Controlar la Hipertensión Arterial
- Los Diabéticos deberán mantener sus glucemias dentro de parámetros aceptables
- Mantener el Colesterol y los Triglicéridos dentro de cifras de normalidad
- Evitar el sobrepeso
- Evitar, en lo posible, situaciones de Estrés o que provoquen ansiedad

Dieta

El control de la dieta es un factor determinante para evitar que progrese la Arteriosclerosis y para el control del sobrepeso.

Como medidas generales, podemos citar las siguientes:

- La alimentación ha de ser regular, evitando que transcurran muchas horas entre las comidas.

Es aconsejable realizar 5 comidas discretas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena)..

- Limitar el consumo de sal a 5 gramos al día (aproximadamente, 1 cucharilla de café), tal y como aconseja la Organización Mundial de la Salud.
- Tomar, al menos, 2 porciones grandes de verduras y 3 frutas al día, evitando, si hay sobrepeso, patatas, cebolla, uvas, higos y plátanos, debido a su mayor contenido calórico.
- Consumir pescado, al menos 3 días en semana.
- Utilizar, preferiblemente, aceite de oliva
- Consumir leche, quesos y yogurt desnatado, así como margarinas vegetales
- Menos de 5 huevos semanales

- Consumir carnes magras a la plancha, asada o cocida evitando el cordero y el cerdo aunque estos últimos pueden consumirse esporádicamente evitando la ingestión de las porciones más grasas.
- Evitar Leche entera, mantequilla, leche condensada, quesos grasos, Embutidos, conservas, salazones, vísceras, cubitos de caldo concentrado, sopas de sobre y limitar todo lo posible azúcar, dulces, helados, harinas refinadas, etc.
- Puede tomar 1 vaso de vino tinto al día.

Ejercicio Físico

Diversos estudios revelan que las personas que han sufrido un Infarto de Miocardio e incrementan su actividad física, tienen el doble de probabilidades de estar vivo siete años después del ataque que los que no lo hacen.

Consulte con su Cardiólogo antes de comenzar el ejercicio.

- Durante el primer mes después del Infarto, el mejor ejercicio es caminar. La 1ª semana se utilizará como toma de contacto. A partir de la segunda podrá marcarse pequeños objetivos como el caminar 1 minuto más que el día anterior. El ritmo ha de ser vivo siempre con las limitaciones que le marcará la edad y su situación física. Si se fatiga, deténgase y cuando se recupere, camine despacio. El primer reto será caminar 20 minutos, el segundo 30 minutos. Más adelante valorará si es posible llegar a 1 hora de paseo.
- Pasado el primer mes y si su recuperación es satisfactoria, puede plantearse hacer otros deportes, siempre con la supervisión de su médico que puede valorar el realizarle alguna prueba para valorar su límite de esfuerzo seguro.
- No todos los deportes son igual de buenos para el corazón. Los mejores son aquellos que movilizan grandes grupos musculares como la carrera(trote) o la natación . La intensidad ha de ser leve-moderada. El baile puede ser un buen ejercicio ya que mueve las articulaciones, mejora la fuerza y la elasticidad muscular y, psicológicamente, le ayudará a encontrarse mejor.

Ante cualquier manifestación inusual(dolor en el pecho, fatiga excesiva, dolor en la mandíbula, cuello, etc, interrumpa el ejercicio y consulte con su médico.

Actividad Sexual

Desde hace años, existe el mito de que un enfermo coronario debe despedirse de su actividad sexual, pero nada más lejos de la realidad. Una patología coronaria o un Infarto desatan en el paciente una mezcla de temor y ansiedad que muchas veces desembocan en Disfunción Eréctil. Esta patología puede verse ayudada por la acción de determinados fármacos (Betabloqueantes).

- Es seguro mantener relaciones sexuales pasado un tiempo de recuperación que puede oscilar entre 6 y 10 semanas, transcurridas las cuales, se puede comenzar la actividad sexual de forma paulatina.
- No es aconsejable mantener relaciones sexuales después de una comida copiosa, haber ingerido alcohol o haber realizado alguna tarea extenuante
- Evitar que durante el coito existan cambios bruscos de temperatura.
- El riesgo de que durante el coito se sufra un segundo infarto es muy bajo si la persona está realizando ejercicio de forma habitual sin presentar ningún síntoma alarmante. La

energía y el esfuerzo necesarios para el coito son similares al ejercicio físico leve-moderado.

- El uso de Viagra u otra medicación para la Disfunción Eréctil debe de contar con la aprobación de su Cardiólogo. De todas formas tras varios estudios (American College of Cardiology, American Heart Association, etc) el uso de Viagra es seguro si se toman determinadas precauciones y no se mezclan con Nitratos. Su médico, junto con Vd., valorarán la relación riesgo-beneficio del uso de esta medicación.

Otras Recomendaciones

- No ingerir grandes cantidades de comida
- No tomar el sol las primeras semanas después del infarto.
- Bañarse en aguas no muy frías ni muy calientes.
- Dormir 8 ó 9 horas y descansar después de la comida.
- Evitar emociones fuertes, al menos, hasta 3 meses después del Infarto.
- No conducir vehículos hasta 3 meses después. Luego hacerlo progresivamente.
- Se puede beber alcohol pero a dosis bajas. Mejor vino que licor.
- Llevar siempre medicamentos vasodilatadores para casos de emergencia.
- La exigencia física o el estrés de la vida laboral serán las que determinen si se puede volver o no al trabajo después de un infarto.
- No interrumpa la medicación prescrita sin antes consultarlo con su médico