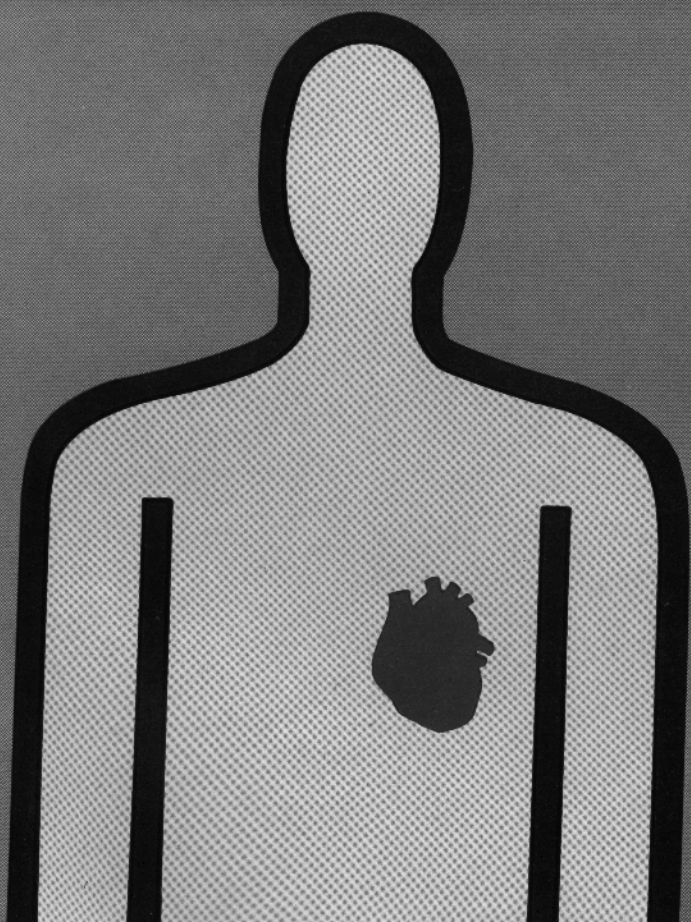


manual del paciente coronario



enfermedad coronaria

Lo primero y más importante es, que Ud. se dé cuenta que está solamente limitado y no es un inválido.

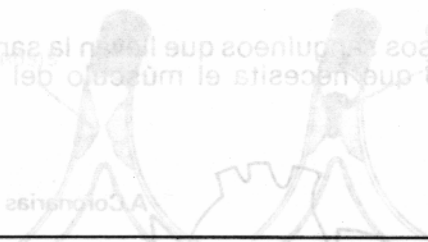
Quizás Ud. esté deprimido por que al hospitalizarse ha dejado muchas cosas sin hacer en su casa o en su trabajo; sin embargo en este momento.....

¿ESTA PREOCUPADO?

Este folleto ha sido elaborado para informarle en qué consiste la enfermedad coronaria y ayudarlo a frenar el progreso de ella, junto con recuperarse del daño que la enfermedad ha provocado.

¿QUE SON LAS ARTERIAS CORONARIAS?

Son los vasos que llevan la sangre con el oxígeno que necesita el músculo del corazón para vivir.



Lo primero y más importante es, que Ud. se dé cuenta que está solamente limitado y no es un inválido.

Quizás Ud. esté deprimido por que al hospitalizarse ha dejado muchas cosas sin hacer en su casa o en su trabajo; sin embargo en este momento.....

¿ESTA PREOCUPADO?

Piense un instante que hay muchas personas afectadas por esta enfermedad que han aprendido a vivir, adecuadamente cuidándose.

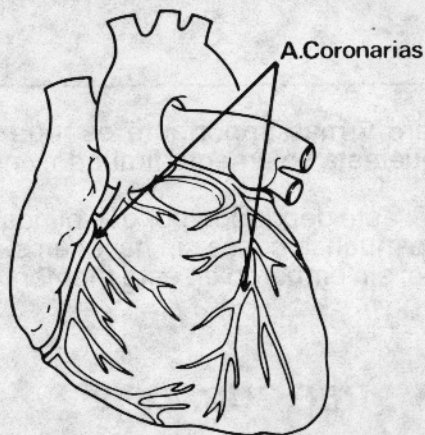
Queremos ayudarle a que **USTED TAMBIEN** pueda seguir una vida normal. En las páginas siguientes daremos respuesta a interrogantes que seguramente Ud. se ha planteado.

Zona que abarca el dolor al pecho

Zona de dolor más intenso

¿QUE SON LAS ARTERIAS CORONARIAS

Son los vasos sanguíneos que llevan la sangre con el oxígeno que necesita el músculo del corazón para vivir.



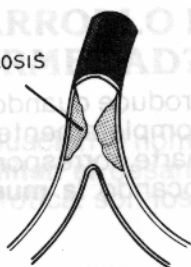
La enfermedad coronaria se debe a una estrechez de las arterias coronarias producidas por la ARTERIOESCLEROSIS.

¿POR QUE SE PRODUCE LA ARTERIOESCLEROSIS?

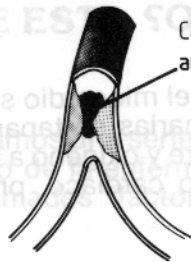
Se produce por el depósito de placas de grasas en el interior de las arterias, estrechándolas e impidiendo que la sangre circule a través de ellas. Al estar estas arterias con su calibre disminuído, la sangre circula más lentamente lo que puede llevar a formar un coágulo que termina por tajarla.

ARTERIAS CORONARIAS CON ARTERIOESCLEROSIS

ARTERIOESCLEROSIS

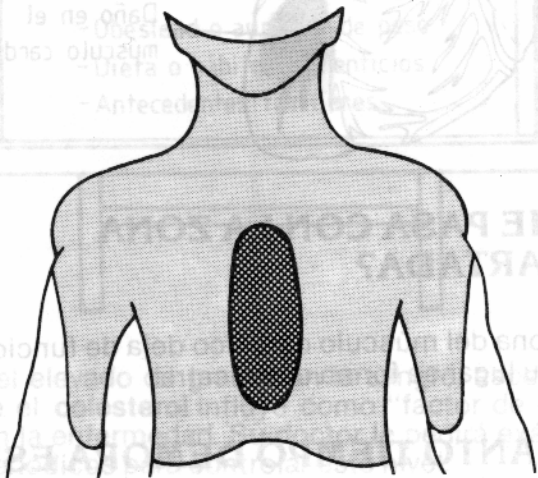


Coágulo bloqueando
arteria estrechada



¿QUE ES LA ANGINA DE PECHO?

Es el dolor que se produce en el pecho al faltar el oxígeno al músculo cardíaco por estar dificultada la circulación por las arterias coronarias.

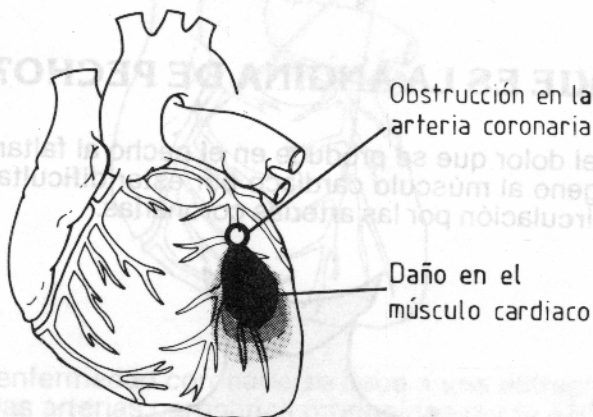


□ Zona que abarca el dolor al pecho

■ Zona de dolor más intenso

¿CUANDO SE PRODUCE UN INFARTO?

Un infarto del miocardio se produce cuando las arterias coronarias se tapan completamente dejando sin sangre y oxígeno a la parte correspondiente del músculo cardíaco, provocando **la muerte** de esa zona.



¿QUE PASA CON LA ZONA INFARTADA?

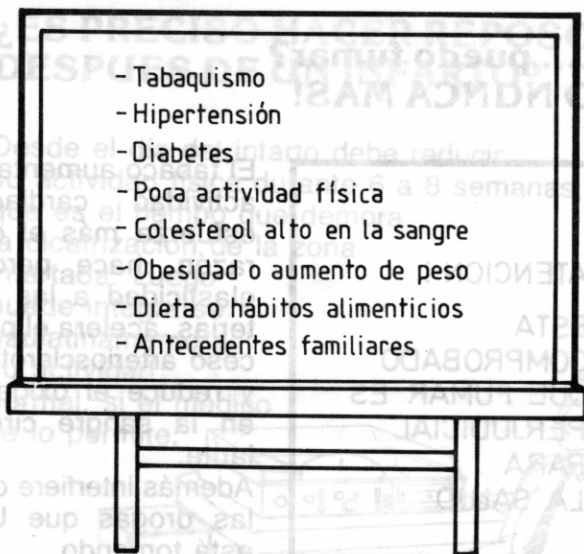
Esa zona del músculo cardíaco deja de funcionar y en su lugar se forma una cicatriz.

¿CUANTO TIEMPO DEMORA ESTE PROCESO DE RECUPERACION?

En general demora entre 6 y 8 semanas, dependiendo del tamaño de la zona afectada y de la presencia de complicaciones.

¿QUE FACTORES INFLUYEN EN EL DESARROLLO DE ESTA ENFERMEDAD?

A continuación le nombramos una serie de **causas** que **facilitan** el desarrollo de la enfermedad arterioesclerótica: son los llamados "factores de riesgo".



El nivel elevado de grasas en la sangre, especialmente el **colesterol** influye como "factor de riesgo" en la enfermedad. Su doctor le pedirá exámenes periódicos para controlar este nivel.

La **diabetes** también acelera el proceso arterioesclerótico.

La **ARTERIOSCLEROSIS** es la más importante de las enfermedades que afecta a las arterias coronarias y tiene carácter crónico. Su progresión puede frenarse con hábitos de vida más saludables y control médico adecuado.

**ESTA ENFERMEDAD
NO ES CURABLE
PERO ES
CONTROLABLE**

**¿Y.... puedo fumar?
¡NO NUNCA MAS!**

**¡ATENCIÓN !
ESTA
COMPROBADO
QUE FUMAR ES
PERJUDICIAL
PARA
LA SALUD**

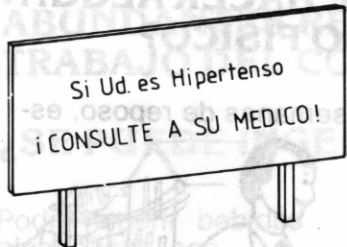
El tabaco aumenta la actividad cardíaca, esfuerza más el corazón, hace perder elasticidad a las arterias, acelera el proceso arteriosclerótico y reduce el oxígeno en la sangre circulante.

Además interfiere con las drogas que Ud. está tomando.

El cigarrillo es el factor de riesgo más perjudicial tanto para hombres como para mujeres.

En general demora entre 6 y 8 semanas desde el inicio del tamaño de la zona afectada y de la presencia de complicaciones

Si Ud. sufre de PRESION ARTERIAL ELEVADA debe controlarse periódicamente e integrarse a un programa de hipertensión. Recuerde que la hipertensión aumenta el trabajo cardiaco y acelera la arteriosclerosis coronaria.



¿ES PRECISO HACER REPOSO DESPUES DE UN INFARTO?

Desde el día del infarto debe reducir su actividad física durante 6 a 8 semanas, que es el tiempo que demora la cicatrización de la zona infartada. Luego puede integrarse paulatinamente a su actividad normal, si el médico se lo permite.



¿ES CONVENIENTE HACER ALGUN TIPO DE EJERCICIO FISICO?

Si. Una vez cumplidas las semanas de reposo, especialmente si su vida laboral es de trabajo sedentario (de escritorio, ventanilla u otro similar). También es recomendable que camine. Puede realizar además algún deporte o integrarse a un Programa de Rehabilitación; ambas cosas si el médico lo autoriza.



¿CUAL ES LA ALIMENTACION MAS ADECUADA?

Evite el exceso de grasas, como cremas y frituras; con ésto debe eliminar de su dieta los derivados de cerdo y cordero. De preferencia coma:

- Aves
- Pescado
- Carnes magras a la plancha
- Verduras crudas y cocidas
- Frutas
- Aceites vegetales



¡RECUERDE QUE LAS COMIDAS ABUNDANTES RECARGAN EL TRABAJO DEL CORAZON!

¿SE PUEDE INGERIR ALCOHOL?

Podrá ingerir bebidas
alcohólicas con
moderación, según
indicación
de su médico.



¿POR QUE MANTENER UN PESO ADECUADO?

Al aumentar de peso
en forma excesiva,
el corazón debe hacer
un mayor esfuerzo.
De Ud. depende
no forzarlo.
¡Su corazón ya está enfermo!



¿Y SI EL TRABAJO EXIGE MUCHO ESFUERZO O GRAN TENSION?

Consulte con su médico. La mayoría de los pacientes podrá volver a llevar su vida absolutamente normal. El hecho de haber sufrido un infarto **NO** significa que no podrá volver al trabajo.



¿AFECTAN LOS PROBLEMAS EMOCIONALES?

Si. El llamado "stress emocional" se refiere a situaciones de gran tensión. Trate de evitarlas, ya que aún siendo parte de nuestra vida diaria, debe aprender a enfrentarlas adecuadamente.

Intente solucionar todas aquellas situaciones específicas que lo angustian; en lo posible enfrente los problemas.



¿Y LOS MEDICAMENTOS?

Como su enfermedad es crónica, generalmente debe continuar con los mismos medicamentos durante un tiempo prolongado.

EL MEDICAMENTO
QUE LE SIRVE
A UN ENFERMO
NO LE SIRVE A OTRO

NO suspenda ni cambie jamás un medicamento sin antes consultar a su cardiólogo.

Ud. no debe tomar medicamentos que no hayan sido prescritos por su doctor. Si no comprende alguna indicación, pregúntele al médico o a la enfermera hasta que Ud. y su familia lo entienda claramente.

¿ACTIVIDAD SEXUAL?

Salvo que exista una contraindicación específica de su doctor, no hay problema que la reanude al cumplir entre 4 y 6 semanas de su infarto.



es importante que Ud. haya comprendido al máximo los llamados "factores de riesgo coronario"

Para ello, **RECUERDE:**

- no fume
- controle su presión sanguínea
- mantenga dieta adecuada
- controle su peso
- realice actividad física apropiada.
- contrólense con su médico.



Invite a su familia a integrarse a estos hábitos de vida saludables. El grupo familiar es un gran apoyo para seguir las recomendaciones, pero atención: ¡Qué no lo sobreproteja!

Si. El llamado "estrés emocional" se refiere a situaciones de gran tensión. Trate de evitarlas ya que aún siendo parte de nuestra vida diaria, descomponen a enfrentarse adecuadamente.

Intente solucionar todas aquellas situaciones específicas que lo angustian; en lo posible enfrente los problemas.



¡DE UD. DEPENDE!

Intégrese a un programa de control con su cardiólogo o en un centro especializado. Esto le permitirá evitar posibles nuevos episodios de su enfermedad o tratarlos en forma precoz. Esto también le ayudará a reintegrarse a sus actividades diarias, y si es necesario a un estilo de vida más adecuado.

Si usted sigue el tratamiento en forma indicada y asiste regularmente a los controles programados estará

PROTEGIENDO SU SALUD Y EL BIENESTAR DE LOS SUYOS.

¡¡ES SU RESPONSABILIDAD!!

HOSPITAL CLINICO DE LA
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CHILE
DEPARTAMENTO DE ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES

Servicio de Enfermería : E. U. Camila Chodowiecz W.
Dépto. de Medicina : Dr. Joaquín Montero L. (Coordinador)
Of. Educación Médica : Prof. Omar Romo V.
Sra. Ana C. Wright N.

Registro Propiedad Intelectual: N° 99.057
