

Decálogo para un corazón saludable



1 DE CADA 6 PACIENTES con SCA (síndrome coronario agudo) muere durante el primer año tras su primer infarto.

De ahí la importancia de la prevención secundaria a través de la implementación en la vida diaria del paciente de todas las medidas posibles para controlar los factores de riesgo y evitar la repetición de un episodio.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES



TABACO • Deje de fumar

- Fumar daña el revestimiento de las arterias y su sangre transporta monóxido de carbono en vez de oxígeno.
- La nicotina aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial.



ALIMENTACIÓN • Dieta sana y equilibrada

- Disminuya de su dieta las «grasas saturadas» y las «grasas hidrogenadas».
- Coma pescado dos veces por semana, una de ellas pescado azul. Su contenido en ácidos grasos omega 3 actúa de protector contra enfermedades cardiovasculares.
- Incluya en su dieta fuentes de fibra, frutas y verduras.



TENSIÓN ARTERIAL • objetivo: menos de 140/90

- La hipertensión puede evitarse disminuyendo la sal de la dieta, con la práctica de ejercicio y/o la pérdida de peso.
- Cuando estas medidas no sean suficientes, su médico le indicará el medicamento más adecuado.



EJERCICIO • stop obesidad

- Mantenga su peso corporal saludable a través de una dieta equilibrada y actividad física.
- Su médico le indicará los ejercicios más adecuados



COLESTEROL • LDL

- El colesterol elevado en sangre es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular. Controle siempre sus niveles.



DIABETES

- Las concentraciones altas de azúcar en sangre pueden dañar los vasos sanguíneos, constituyendo un factor de riesgo cardiovascular

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES



EDAD, SEXO Y ANTECEDENTES FAMILIARES

- A mayor edad, mayor riesgo de sufrir enfermedades coronarias.
- Los hombres tienden a contraer enfermedades coronarias a una edad menor que las mujeres.
- Aquellas personas con familiares que han padecido una enfermedad cardíaca tienen un mayor riesgo de padecerlas.

OTROS FACTORES A TENER EN CUENTA



GRUPE

- Se recomienda la vacunación antigripal.
- Los pacientes con patología cardiovascular constituyen un grupo de riesgo ante una infección gripal.



ESTRÉS

- El estrés puede producir alteraciones de la frecuencia cardíaca, presión arterial y del ritmo del corazón, angina de pecho o infarto de miocardio. Lleve una vida tranquila y si es necesario, aprenda ejercicios de relajación.

Referencias: • Sociedad Europea de cardiología. www.escardio.org U.S. • Department of Health & Human Services. www.nhlbi.nih.gov • Fundación Española del corazón. www.fundaciondelcorazon.com • Guía Europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. www.revespaciardi.org • Tang EW, Wong CK, Herbison P. Global Registry of Acute Coronary Events (GRACE) hospital discharge risk score accurately predicts long-term mortality post acute coronary syndrome. Am Heart J. 2007; 153(1):29-35