

## RECOMENDACIONES DE LA ENFERMEDAD CORONARIA AGUDA

### ¿Qué es la enfermedad coronaria aguda?

La enfermedad coronaria suele producirse por un deterioro de las paredes de las arterias del corazón, esto es la arteriosclerosis coronaria. Este tipo de enfermedades se ven favorecidas por determinados factores de riesgo como el tabaco, hipertensión arterial, colesterol elevado, diabetes y factores genéticos.

### Recomendaciones al paciente con enfermedad coronaria aguda

- A corto plazo (1ª semana): debe dar paseos cortos por terreno llano.
- A medio plazo: (2-4semanas): pasee aumentado duración e intensidad progresivamente. Puede reanudar su actividad sexual a los 10-15 días del episodio agudo. Retome sus actividades cotidianas.
- A largo plazo (más de 1 mes): camine distancias entre 5-6km. Puede incorporarse a su trabajo bajo control medico, puede conducir, coger pesos moderados sin cansarse y puede viajar en avión evitando duraciones prolongadas.



### Actividad física

- Descanse 30 min tras el ejercicio.
- Evite temperaturas extremas.
- Pare en caso de sentir algún tipo de molestia.
- No realice ejercicio en las 2h después de las comidas.
- Recomendable realizar natación o caminar sin actitud competitiva.
- Son menos recomendables realizar ejercicios que requieran un esfuerzo intenso (tenis, carreras de velocidad...).

### Alimentación



- Elimine de su dieta habitual la mayor parte de grasas saturadas de origen animal como embutidos grasos, mantecas, tocinos, hígado, riñones o cualquier carne rica en grasa visible. Hay fiambres más saludables como el jamón serrano, jamón cocido, pavo....
- Disminuya el consumo de grasa de origen lácteo como nata, mantequillas o quesos curados o muy grasos, utilice productos desnatados o semidesnatados.
- Evite el exceso de grasas saturadas de origen vegetal como aceite de coco, palma, o manteca de cacao o grasas vegetales hidrogenadas (margarinas), usado en pastelería industrial.
- Aumente el consumo de grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) o poliinsaturadas (aceite de girasol, soja o maíz).
- El huevo completo tiene un contenido graso equilibrado y nunca debería eliminarlo por completo de su dieta (puede tomar 2-3 huevos por semana).

- Evite frituras y utilice mas cocina al horno, plancha o vapor y modere el consumo de conservas, comidas preparadas o precocinadas.
- Incorpore diariamente vegetales, frutas, verduras, legumbres y aumente el consumo de pescado azul.
- Consuma pan normal o integral e intente evitar el pan de molde.
- El consumo de alcohol debe ser moderado, no tome más de un vaso de vino o cerveza por comida principal. Elimine el consumo habitual de licores, así como el exceso de bebidas estimulantes (café, té, refrescos de cola).
- En cuanto al consumo de sal, reduzca el consumo todo lo que pueda, no excediéndose al cocinar y evitando el uso del salero en la mesa.

#### Relaciones sexuales

La actividad sexual se evitara:

- En circunstancias de mucho calor o demasiado frío
- Inmediatamente después de las comidas, sobre todo si ha ingerido alcohol.
- Si esta excesivamente cansado.
- Ante situaciones de ansiedad y estrés durante el acto.

La actividad sexual se interrumpirá:

- En caso de notar dolor torácico o dificultad para respirar.