

# Bienvenido al Programa EuroAction



EuroAction es un programa cuyo objetivo consiste en ayudarles a usted, a su cónyuge y a sus familiares cercanos a reducir el riesgo de más enfermedades cardíacas en su familia.

La vida que llevamos —nuestro «estilo de vida» familiar— puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Fumar, una alimentación poco sana y la inactividad física, junto con otros factores de riesgo, pueden producir enfermedades coronarias. (Un factor de riesgo es algo que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.) Estos factores de riesgo se explican en detalle en el paquete informativo *Información para las familias* de EuroAction. El paquete también incluye muchos consejos útiles sobre formas de reducir el riesgo en su familia.

## ¿En qué consiste el Programa EuroAction?

*El programa tiene tres etapas:*

- 1** Se les invitará a usted y a su familiar a asistir a un «primer reconocimiento». Se les preguntará sobre sus hábitos en cuanto a tabaco, alimentación y actividad física. También se registrará su peso, tensión arterial y concentraciones de colesterol y glucosa.
- 2** Durante las 16 semanas posteriores al primer reconocimiento, se les invitará a ocho sesiones de formación y ejercicio, y recibirá asesoramiento sobre cómo controlar su estilo de vida y otros factores de riesgo.
- 3** Dieciséis semanas después del primer reconocimiento, se les invitará a usted y a los miembros de su familia a volver a la consulta para que podamos evaluar en qué medida ha conseguido cambiar su estilo de vida familiar y reducir otros factores de riesgo. Un año después del primer reconocimiento se hará lo mismo.

Mientras esté en el Programa EuroAction, recibirá atención personal individual de los miembros del equipo EuroAction, que incluyen la posible consulta a un cardiólogo (un médico especializado en enfermedades cardíacas), un/a enfermero/a, un/a dietista y un/a fisioterapeuta, que le ofrecerán asesoramiento e información personalizados sobre los cambios de estilo de vida que puede realizar para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas en su familia, así como apoyo y consejo sobre lo que debe hacer si se le hace difícil mantener dichos cambios.

Si desea más información sobre el programa, pregunte al personal de enfermería de EuroAction.

# Reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas: por usted y por su familia

## ¿Qué son las enfermedades coronarias?

El corazón es un músculo que bombea sangre a lo largo de su cuerpo. El músculo cardíaco (miocardio) recibe sangre y oxígeno proveniente de unas arterias denominadas «arterias coronarias». En las personas con enfermedades coronarias, estas arterias pueden acumular depósitos de grasa denominados «ateromas» que, con el tiempo, pueden endurecerse en un proceso denominado «aterosclerosis» que puede provocar una angina o un infarto.

## Factores de riesgo de las enfermedades coronarias

Fumar, una alimentación poco sana y la inactividad física pueden aumentar la tensión arterial y el colesterol, provocar diabetes y hacer que se desarrollen depósitos grasos en nuestras arterias.

Los «factores de riesgo» de enfermedades coronarias suelen dividirse en dos grupos:

- factores de riesgo que usted puede cambiar, y
- factores de riesgo que usted no puede cambiar.

Como puede ver en los cuadros que hay a continuación y al dorso, hay muchos factores de riesgo que usted puede cambiar. ¡Hay incluso pequeños cambios que pueden suponer una gran diferencia para su salud!

### Factores de riesgo que usted PUEDE cambiar

- Fumar
- Hábitos alimentarios poco saludables
- Inactividad física
- Sobrepeso
- Tensión arterial elevada
- Colesterol elevado
- Diabetes

## Factores de riesgo que usted NO PUEDE cambiar

- **Edad**  
Las personas de más edad tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades coronarias.
- **Sexo**  
Los hombres tienden a contraer enfermedades coronarias a menor edad que las mujeres.
- **Antecedentes familiares**  
Las personas que tienen un familiar cercano (uno de sus padres, una hermana o un hermano) que padezca o haya padecido una enfermedad cardíaca tienen un mayor riesgo.



**Cuide su corazón.**

*Deje de fumar, coma alimentos sanos y realice más actividad física.*

# Enfermedades cardíacas en su familia

### ¿Tiene algún familiar que sufra una enfermedad coronaria *prematura*?

Cuando las enfermedades cardíacas se desarrollan a una edad temprana —en varones de menos de 55 años y en mujeres de menos de 65 años—, los familiares inmediatos de estos pacientes también pueden correr un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

- ¿Se le ha diagnosticado a su madre o a su hermana una enfermedad coronaria antes de los 65 años de edad?
- ¿Se le ha diagnosticado a su padre o a su hermano una enfermedad coronaria antes de los 55 años de edad?

Si la respuesta a alguna de las preguntas anteriores es **SÍ**, usted puede correr un mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. **Sin embargo, hay muchas cosas que usted y su familia pueden hacer para reducir el riesgo.**

### ¿Cómo puede ayudarle el Programa EuroAction?

El objetivo del Programa EuroAction es ayudarles a usted y a su familia a determinar qué cambios tienen que hacer para aumentar las probabilidades de tener un futuro más sano.

Siga leyendo... El paquete informativo *Información para las familias* de EuroAction contiene mucha información sobre la forma de reducir el riesgo... y sobre cómo puede mantener sana a su familia.

### Cambiar como familia

Si descubre la existencia de enfermedades cardíacas en su familia, puede que todos tengan que hacer algunos cambios importantes en su estilo de vida. Si tiene el apoyo de su familia, sobre todo el de las personas que vivan en su misma casa, será más fácil introducir cambios eficaces y para toda la vida. Tanto usted como su familia pueden tener un futuro más sano si trabajan juntos.

#### Cambiar juntos

Cuando intenta cambiar su conducta —por ejemplo, dejar de fumar—, a menudo es más fácil conseguirlo si tiene el apoyo de su cónyuge, familia y amigos. Será más fácil si pueden llevar a cabo estos cambios juntos.

#### Mejorar la salud de su familia

Si su familia conoce las enfermedades cardíacas y sabe por qué son necesarios cambios en el estilo de vida, será más fácil para todos mantenerse más sanos. Estos cambios pueden ayudar a prevenir el desarrollo de enfermedades cardíacas. Si se mantienen unidos y se apoyan mutuamente —para dejar de fumar, conseguir una alimentación más sana, perder peso y realizar más actividad física—, todos resultarán beneficiados.

#### ¿Quién puede darles apoyo?

Piense qué miembros de su familia pueden ayudarle más.

Por ejemplo:

- su cónyuge,
- sus hijos,
- sus hermanos y hermanas,
- sus amigos y
- sus padres.

## Cambios que pueden hacer juntos

- Dejar de fumar.
- Comer alimentos sanos.
- Realizar más actividad física. Propónganse hacer más actividades físicas juntos regularmente.
- Relajarse. Elijan algo que disfruten haciendo juntos.

### Introducir los cambios juntos

- ✓ Piensen sobre su estilo de vida actual. ¿Dónde necesitan introducir los cambios y cómo pueden hacerlo?
- ✓ Anímense y apóyense mutuamente cuando les resulte difícil mantener alguno de los cambios.
- ✓ Discutan sus objetivos y establezcan metas juntos.
- ✓ Si recaen, comiencen de nuevo juntos.
- ✓ Hablen juntos de lo que piensan sobre lo que deben hacer.
- ✓ Revisen juntos sus progresos y sus objetivos, y establezcan otros nuevos si es necesario.

Es importante que vean lo bien que lo están haciendo. Además, cuando consigan alguno de sus objetivos, asegúrense de que se recompensan juntos.

**Recuerde que si puede implicar a su familia y amigos, podrán introducir cambios para mejorar la salud futura tanto de ellos como la suya.**

### Dejar de fumar

Si es fumador, dejar de fumar es la acción más importante que puede llevar a cabo para prevenir futuros problemas cardíacos.

#### Cómo dejarlo

Es importante dejar de fumar completamente. Dejarlo poco a poco tiene menos probabilidades de éxito que dejarlo por completo. No hay una forma rápida y fácil de dejarlo, así que debe prepararse bien y enterarse de qué ayuda dispone.

#### Consejos para ayudarle a dejar de fumar

- ✓ Sea positivo.
- ✓ Acuda a un centro para dejar de fumar.
- ✓ Pregunte a su médico, o al personal de enfermería de EuroAction, sobre el tratamiento de sustitución de nicotina u otros medicamentos de apoyo.
- ✓ Escriba una lista de razones para dejar de fumar. Puede utilizar el espacio que hay detrás de este folleto.
- ✓ Comunique a su familia y amigos que piensa dejar de fumar.
- ✓ Fije una fecha y deshágase de los cigarrillos y los ceniceros.
- ✓ Manténgase ocupado. El aburrimiento puede hacerle fumar.
- ✓ Manténgase activo. Intente hacer ejercicio físico regularmente todos los días.
- ✓ Ahorre el dinero que habría gastado en cigarrillos y recompéñese de alguna manera.
- ✓ En los momentos de flaqueza, llame a un amigo, al personal de enfermería de EuroAction o a alguien que conozca y que pueda apoyarle.
- ✓ ¡Nunca renuncie a dejar el tabaco!



## Mis razones para dejar de fumar

---

---

---

---

---

## ¿Cómo causa el tabaco enfermedades cardíacas?

- El fumar daña el revestimiento de sus arterias.
- La nicotina, que es la droga adictiva de los cigarrillos, aumenta la frecuencia cardíaca y la tensión arterial, lo que hace que el corazón tenga que trabajar más.
- Al fumar, su sangre transporta monóxido de carbono en vez de oxígeno, lo que hace más difícil que el corazón consiga suficiente oxígeno.

### Objetivo

Dejar de fumar



## Consumir alimentos sanos para el corazón

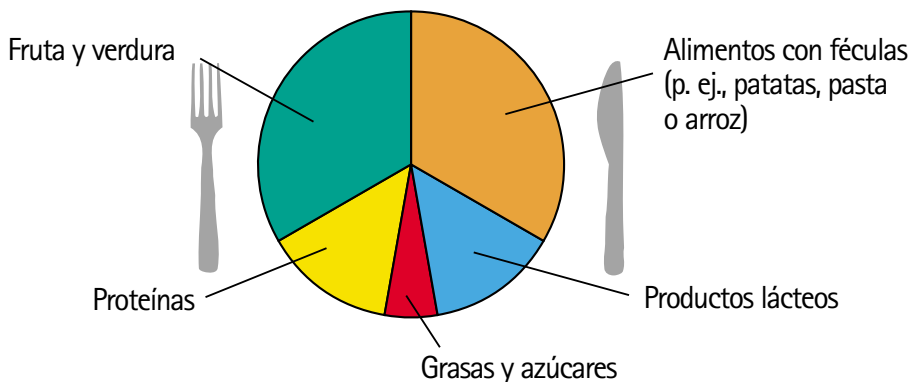
Una alimentación sana puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Debe seguir los mismos consejos sobre alimentación sana que se dan a la población general, pero estos consejos son especialmente importantes para usted y su familia.

Si sufre una enfermedad cardíaca, deberá asegurarse de que su dieta le aporta el suministro equilibrado de nutrientes necesario para conseguir curarse y recuperarse bien. Una dieta sana puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas en el futuro. Así que sea positivo, siga leyendo y comience a pensar en formas de mejorar su dieta y su estilo de vida.

### Consejos para conseguir una alimentación sana

- ✓ Sustituya las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y polinsaturadas (por ejemplo, utilice aceite de colza, oliva o girasol en vez de aceite de coco o palma). Y coma menos grasa en total.
- ✓ Coma más pescado azul. La caballa y las sardinas son pescados azules.
- ✓ Coma más fruta y verdura. Propóngase comer al menos cinco raciones diarias.
- ✓ Coma más fibra, sobre todo fibra soluble como la de judías, guisantes, lentejas y avena.
- ✓ Evite utilizar demasiada sal. Como sustituto, utilice hierbas, especias, limón o ajo para sazonar sus alimentos.
- ✓ Evite utilizar demasiado azúcar o consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcar.
- ✓ Mantenga su consumo de alcohol dentro de los límites recomendados.

Propóngase llevar una dieta global con las siguientes proporciones de los diferentes grupos de alimentos.



## Consejos

- Cocine más verduras de las que prepararía normalmente.
- Ponga las verduras primero en el plato, de forma que ocupen casi la mitad del plato.
- A continuación, ponga los alimentos con fécula, como las patatas o el arroz.
- Ponga la carne o el queso al final. Esto le ayudará a reducir el consumo de estos productos.

## Realizar actividades físicas y ejercicio

### ¿Por qué debe ser activo/a?

La actividad física puede reducir el riesgo de contraer enfermedades cardíacas. Si ya sufre una enfermedad cardíaca, la actividad física puede ayudarle a reducir el riesgo de futuros problemas cardíacos.

### Objetivo

Un total de 30 minutos diarios de actividad moderada, al menos 5 días a la semana.

*Si tiene problemas de salud o no está seguro, pida consejo a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.*



## ¿Qué tipos de actividad debo realizar?

- ✓ Algunos de los tipos de actividad más beneficiosos para su corazón son andar, montar en bicicleta, bailar y actividades cotidianas tales como subir escaleras. Todos los ejercicios que elija deben resultarle cómodos y no causarle ningún dolor.
- ✓ El nivel de ejercicio debe personalizarse para ajustarlo a sus necesidades. Hay que tener en cuenta su edad, su forma física, la gravedad de la enfermedad cardíaca, lo bien que se haya recuperado de un infarto (si ha sufrido uno) y otros problemas de salud que pueda tener.

## ¿Cuánto es suficiente?

- ✓ **Realice un nivel moderado de ejercicio.** Debe sentirse cómodo, pero algo acalorado y con una ligera falta de aliento. Como regla general, el ejercicio debe resultar entre «bastante ligero» y «algo duro». La «prueba del habla» es una buena forma de averiguar si se está excediendo. Si no puede llevar una conversación mientras hace ejercicio, es probable que se esté excediendo.
- ✓ Para ponerse en forma deberá hacer ejercicio **de forma frecuente y regular.** ¡Hacer ejercicio una vez a la semana no es suficiente! Aumente gradualmente su actividad física e intégreala en su vida cotidiana. Propóngase llegar a hacer un total de 30 minutos de actividad moderada al día, al menos 5 días a la semana.

## ¡La receta del éxito!

Intente hacer esto al menos cinco veces a la semana.

*Primer plato:* Caliente 10–15 minutos antes del ejercicio principal.

*Segundo plato:* Ejercicio de intensidad moderada, como caminar a paso ligero. Comience con 5 minutos y vaya aumentando el tiempo semana a semana hasta llegar a 20–30 minutos.

*Postre:* Relájese durante 10 minutos después del ejercicio principal.

## El poder de la actividad física: cómo puede beneficiarle

- La actividad física mejora el flujo de sangre a lo largo de todo su cuerpo.
- Ayuda a controlar su peso, reducir la tensión arterial y el colesterol, y regular el nivel de azúcar en la sangre.
- Ayuda a reducir el riesgo de infarto y ataque cerebral.
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión, y le proporciona una sensación de bienestar.
- Mejora el patrón del sueño.
- El ejercicio regular fortalece sus huesos y mejora la flexibilidad y el equilibrio.
- Si sufre angina, un tipo adecuado de ejercicio puede ayudarle a hacer que su corazón sea más eficaz. Esto significa que estará menos limitado por su angina y podrá hacer más cosas sin que surjan síntomas.

## Cosas importantes que debe y que no debe hacer

### Debe...

- ✓ Dejar de hacer ejercicio si nota dolor en el pecho, o si se marea o se desmaya.
- ✓ Si sufre una angina mientras está haciendo ejercicio, deje de hacerlo y colóquese una pastilla de nitroglicerina bajo la lengua. Si el dolor desaparece por completo, puede comenzar a hacer ejercicio ligero de nuevo.
- ✓ Lleve ropa holgada y cómoda, y zapatos con buen soporte del arco del pie.
- ✓ Intente hacer ejercicio antes de las comidas. Si no puede, espere al menos una hora después de comer.

### No debe...

- ✗ No haga ejercicio si recientemente ha sentido dolor en el pecho, falta de aliento o palpitaciones que no le sean familiares.
- ✗ No haga demasiado esfuerzo. Conseguirá más beneficios con ejercicios moderados que con ejercicios intensos.
- ✗ No haga ejercicio mientras esté enfermo o tenga fiebre (por ejemplo, con resfriado, tos o gripe).
- ✗ Si tiene una enfermedad coronaria:
  - No realice actividades extenuantes ni actividades que incluyan paradas o inicios bruscos.
  - No mantenga la respiración durante el ejercicio.
  - No haga ejercicio en exteriores ni en días muy calurosos, fríos o ventosos, ni cuando haya mucha humedad o mucho viento.

## Mantener una figura y un peso saludables

Mantener un peso corporal adecuado reduce el riesgo de aparición de una serie de problemas de salud, incluidas las enfermedades cardíacas. En cuanto a estas últimas, hay que tener en cuenta dos cosas importantes:

- cuánto pesa, y
- dónde está su grasa corporal.

Llevar su grasa corporal alrededor de la cintura aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas.

### ¿Tiene demasiada grasa alrededor de su cintura?

Para averiguarlo, mida el perímetro de su cintura, 2,5 centímetros por encima de su ombligo. Si es varón y su medida es superior a 94 cm, o si una mujer y su medida es de más de 80, es importante que pierda algo de grasa alrededor de la cintura. Lea los *Consejos para conseguir una figura y un peso saludables* en el dorso.

#### Objetivos

##### Cintura

*Varones:* menos de 94 cm

*Mujeres:* menos de 80 cm

##### Peso

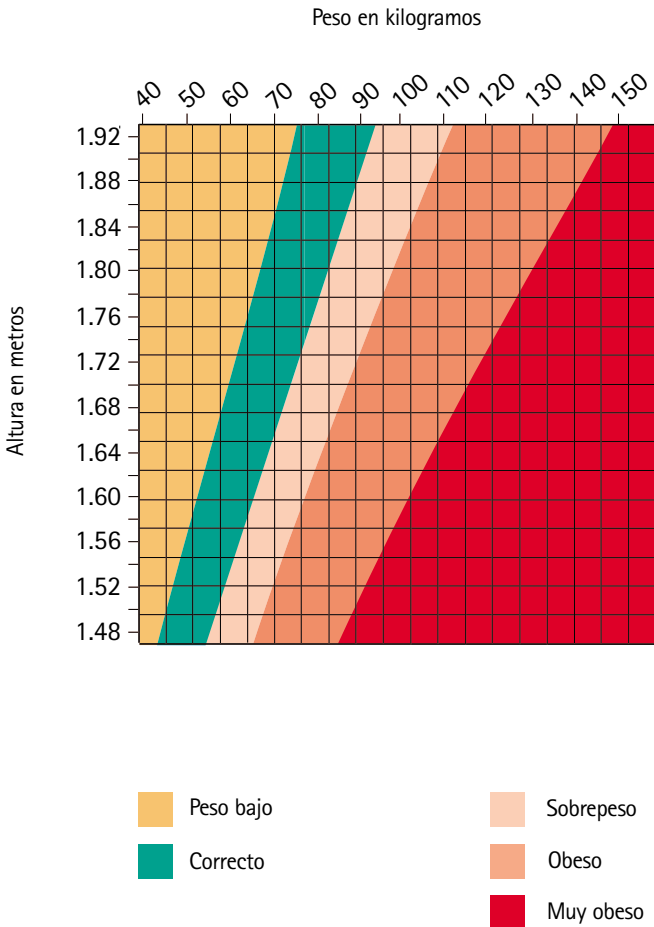
Consulte el gráfico en el interior.

Propóngase alcanzar el intervalo de peso «Correcto».



## ¿Tiene sobrepeso?

Puede averiguarlo con el gráfico mostrado a continuación. Trace una línea horizontal en el gráfico a nivel de su altura (sin zapatos). A continuación, trace una línea vertical a nivel de su peso (sin ropa). El lugar en el que se crucen las dos líneas le indicará si necesita perder peso.



	¿Qué hacer?
Peso bajo	La falta de peso puede relacionarse con diversos problemas de salud. Pida consejo al personal de enfermería de EuroAction.
Correcto	Bien hecho. Intente mantener este peso.
Sobrepeso	Es importante que intente perder peso. La energía (calorías) de los alimentos que come debe ser inferior a la energía que utiliza en sus actividades cotidianas. Lea los consejos útiles indicados al dorso.
Obeso	
Muy obeso	

### Si tiene sobrepeso o está obeso o muy obeso, ¿qué peso debe intentar conseguir?

Es importante fijarse un objetivo realista. Mientras participa en el Programa EuroAction puede obtener ayuda para fijar el peso que quiera conseguir. Si puede perder entre un 5 y un 10 % de su peso actual, mejorará su salud global. Así que, si por ejemplo pesa 90 kilos, perder entre un 5 y un 10 % supondría perder entre 4,5 y 9 kilos.

## Consejos para conseguir una figura y un peso saludables

- ✓ Intente tomar las comidas con regularidad.
- ✓ Evite los alimentos fritos. Al cocinar, utilice el mínimo posible de grasa y aceite.
- ✓ Elija productos con bajo contenido en grasa.
- ✓ Coma trozos pequeños de carne. Coma pollo y pescado más a menudo.
- ✓ Tome una ración de alimentos con fécula (por ejemplo, patatas, pasta o arroz) en cada comida.
- ✓ Coma al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- ✓ Evite los alimentos con azúcar.
- ✓ Limite la cantidad de alcohol que consuma, ya que tiene muchas calorías.
- ✓ Realice más actividad física.

## Controlar la tensión arterial alta

### ¿Qué es la tensión arterial?

La tensión arterial es necesaria para mover la sangre a lo largo del cuerpo. Su corazón es una bomba que late contrayéndose y relajándose; cuando se contrae, la tensión aumenta, y cuando se relaja, la tensión disminuye.

Cuando el médico o el personal de enfermería le mide la tensión arterial, registrará dos números, por ejemplo, 130/80. El primero es la tensión registrada cuando el corazón se contrae, y se denomina «tensión arterial sistólica». El segundo número es la tensión registrada cuando el corazón se relaja, y se denomina «tensión arterial diastólica». Ambos números son importantes para la determinación del tratamiento adecuado para usted.

La tensión arterial varía de latido a latido, y a lo largo del día, cuando hace ejercicio o descansa, y con el estrés y las emociones. Así que no se sorprenda si se obtienen lecturas diferentes cada vez que se le comprueba la tensión arterial. Lo más importante es la tendencia de su tensión arterial. Así, si cuando se le mide su tensión arterial es casi siempre alta, puede que sea necesario que tome medicamentos para reducirla.

### ¿Qué es la tensión arterial elevada y qué la causa?

La tensión arterial elevada es muy frecuente, especialmente en personas con enfermedades cardíacas. Es más común en personas de más edad que entre las más jóvenes, y puede ser hereditaria. No hay síntomas, de forma que la única manera de averiguar si usted tiene tensión arterial alta es medirla.

En el Programa EuroAction intentaremos asegurarnos de que su tensión arterial es inferior a 140/90 o, si sufre diabetes, inferior a 130/85, ya que mantener la tensión por debajo de estas cifras ayuda a proteger su corazón.

#### Objetivo

Tensión arterial:  
menos de 140/90.

*O, si padece diabetes:* menos de 130/85.

## ¿Cómo afecta la tensión arterial elevada a mi corazón?

Cuando la tensión arterial aumenta, la sangre que viaja por sus arterias hace más rugoso el revestimiento de las mismas. Para entender por qué pasa esto, imagínese lo que ocurre cuando abre un grifo de agua. Con una presión (tensión) normal, el agua viaja en línea recta, pero cuando el grifo se abre a toda presión, el chorro de agua sale en todas las direcciones; y antes de salir ha estado empujando en todas las direcciones contra los lados de las tuberías. Esto es lo que ocurre a la sangre de sus arterias si tiene la tensión arterial elevada, y lo que hace que el corazón se vea sometido a una tensión adicional.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar mi tensión arterial?

- ✓ Tome los **medicamentos** que le haya recetado el médico. No deje de tomarlos sin hablar primero con el médico o con algún miembro del personal de enfermería.
- ✓ Añadir **sal** a los alimentos aumenta la tensión arterial. Intente por tanto no hacerlo. Utilice otros condimentos, tales como hierbas, pimienta, zumo de limón o ajo. Y coma menos alimentos procesados salados.
- ✓ Si tiene sobrepeso, **pierda algo de peso**. Las personas con sobrepeso son más propensas a tener la tensión arterial elevada.
- ✓ Si tiene la costumbre de beber **alcohol**, hágalo con mucha moderación
- ✓ **Realice actividades físicas**. El ejercicio y la actividad regulares ayudan a disminuir la tensión arterial, y además le ayudan a perder peso.

## Controlar el colesterol

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia esencial necesaria para la vida. Ayuda a nuestros cuerpos a formar las paredes de las células y a elaborar ciertas hormonas. El colesterol se produce en el hígado, y algunas personas producen más que otras.

En nuestro torrente sanguíneo tenemos diferentes tipos de colesterol que viajan asociados a unas proteínas, denominadas «lipoproteínas». Las lipoproteínas de baja densidad (LDL según sus siglas en inglés) dañan las arterias y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) las protegen. Hay otras grasas que circulan en el torrente sanguíneo, denominada triglicéridos. Las cantidades en sangre de estas tres sustancias constituyen lo que se conoce como «perfil lipídico».

En el Programa EuroAction se le medirá su perfil lipídico tomando una muestra de sangre. El colesterol y los lípidos se miden en «miligramos por decilitro de sangre» (mg/dl). Intentaremos que sus concentraciones lipídicas estén por debajo de los objetivos indicados en el siguiente cuadro.

### ¿Ocurre algo si mi colesterol es demasiado alto?

Aunque nuestros cuerpos necesitan el colesterol, una concentración muy alta puede dañar el revestimiento de las arterias, sobre todo el de las que suministran sangre al miocardio, y puede impedir que el corazón funcione adecuadamente. Reducir el colesterol por debajo de la concentración indicada como objetivo ayuda a proteger su corazón.

Objetivos	
Colesterol total Menos de 190 mg por decilitro	Colesterol LDL Menos de 115 mg por decilitro

## ¿Puedo hacer algo al respecto?

¡Sí! Con una alimentación sana y más actividad física puede mejorar su perfil lipídico y reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o de recaer en ellas. Los medicamentos reductores del colesterol también le ayudarán a reducir el riesgo de futuras enfermedades cardíacas.

### Para reducir el colesterol y proteger su corazón

- ✓ Tome su medicación reductora del colesterol.
- ✓ Reduzca la cantidad total de grasas de su dieta, sobre todo las grasas saturadas.
- ✓ Aumente la cantidad de pescado azul de su dieta, por ejemplo, caballa o sardinas.
- ✓ Si tiene sobrepeso, intente perder algo de peso.
- ✓ Coma alimentos ricos en fibra, como fruta, verdura, legumbres, pan integral y cereales integrales.
- ✓ Reduzca el consumo de alcohol a los límites recomendados.
- ✓ Aumente la cantidad de actividad física que realiza.
- ✓ Limite el consumo de azúcar y alimentos y bebidas dulces.

# Controlar la diabetes

## ¿Qué es la diabetes?

La diabetes mellitus es una afección frecuente. Se produce cuando la cantidad de glucosa (azúcar) presente en la sangre (glucemia) es demasiado alta porque el cuerpo no puede utilizarla adecuadamente.

Normalmente, el páncreas —un órgano situado detrás del estómago— produce una hormona natural denominada insulina, que controla el grado de glucemia. En las personas que padecen diabetes, el cuerpo no produce suficiente insulina, o produce insulina pero no puede utilizarla adecuadamente.

Hay dos tipos de diabetes: diabetes de tipo 1 y diabetes de tipo 2. A las personas con diabetes de tipo 1, la enfermedad se les diagnostica normalmente en la infancia, y tienen que ponerse inyecciones de insulina. La diabetes de tipo 2 se desarrolla por lo general en períodos posteriores de la vida, y se trata mayoritariamente con dieta y comprimidos. Una dieta sana es importante para el tratamiento de ambos tipos de diabetes.

## ¿Qué es la tolerancia alterada a la glucosa?

Una prueba de glucosa en sangre puede indicar que tiene una «tolerancia alterada a la glucosa». Esto significa que, aunque no padezca diabetes, corre un mayor riesgo de contraerla. Si tiene tolerancia alterada a la glucosa, es importante que siga las mismas pautas de estilo de vida indicadas para la diabetes.

Si le han dicho que tiene tolerancia alterada a la glucosa, debe pedir a su médico que le compruebe la glucemia una vez al año.

## ¿Por qué tengo que controlar mi diabetes?

La diabetes es un factor de riesgo de enfermedades cardíacas y, si no se controla adecuadamente, también aumenta el riesgo de dañar los vasos sanguíneos de todo su cuerpo.

Cuando no se controla la diabetes, puede experimentar síntomas tales como pérdida de peso, cansancio, sed excesiva, micción frecuente o visión borrosa. Pero algunas personas no experimentan ningún síntoma.



## ¿Cómo puedo controlar mi diabetes?

- ✓ Tome la medicación que le hayan recetado.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Realice actividades físicas.
- ✓ Deje de fumar.
- ✓ Coma con regularidad.
- ✓ Incluya en su dieta los alimentos con féculas de absorción lenta.
- ✓ Coma al menos cinco raciones diarias de fruta y verdura.
- ✓ Reduzca el consumo de grasa, azúcar, sal y alcohol.
- ✓ Incluya pescado azul en su dieta, por ejemplo, caballa o sardinas.
- ✓ Haga que le comprueben periódicamente la tensión arterial, el colesterol y la glucemia.

Si está tomando comprimidos o insulina para tratar la diabetes, puede que experimente una disminución de la glucemia cuando comience a realizar más actividad física, por lo que deberá hacérsela comprobar periódicamente. Es posible que su médico tenga que cambiar la dosis de su medicación. Recuerde llevar terrones de azúcar o una bebida azucarada cuando haga ejercicio.

### Objetivo

**Glucemia en ayunas**  
Menos de 110 mg por decilitro

### Controlar el estrés

No hay pruebas de que el estrés cause enfermedades cardíacas. No obstante, un alto nivel de estrés puede afectar a su salud, por lo que es importante que sepa cómo reconocerlo y controlarlo.

El estrés lo causa cualquier situación que le haga sentir tenso, enfadado, frustrado o desdichado. Es difícil evitar el estrés por completo, pero puede aprender formas de sobrellevarlo.

#### Reglas de oro para sobrellevar el estrés

- ✓ Establezca prioridades. Ordene lo que realmente le importe en su vida.
- ✓ Sea previsor e intente pensar de antemano en formas de superar las dificultades.
- ✓ Intente mantener un sentido adecuado de la proporción de las cosas.
- ✓ No se exija demasiado.
- ✓ Aprenda a delegar en el trabajo y en su casa.
- ✓ Manténgase físicamente activo.
- ✓ Tómese su tiempo para relajarse y reserve tiempo para el ocio.
- ✓ Haga las pausas adecuadas para las comidas.
- ✓ Comparta sus preocupaciones con su familia o amigos siempre que pueda.
- ✓ Diviértase y disfrute de su familia y amigos.

#### Falsos amigos

El alcohol y el tabaco son **falsos amigos** porque pueden darle un sentimiento de alivio temporal pero de hecho le hacen más difícil desarrollar el modo de afrontar las situaciones que le provocan estrés.

## ¿Qué ayuda hay disponible?

Hay tres tipos principales de ayuda profesional:

- Ayuda social: por ejemplo, grupos de apoyo.
- Ayuda psicológica: por ejemplo, orientación psicológica.
- Ayuda médica: por ejemplo, antidepresivos.

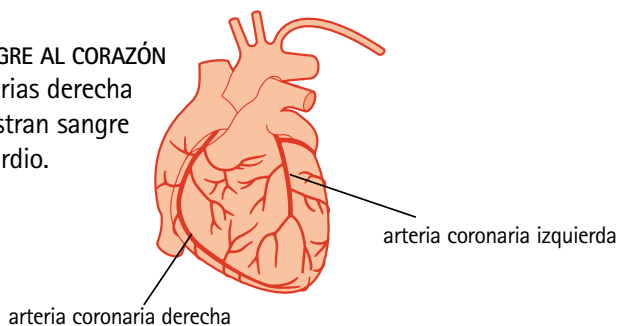
Recuerde que algunos de estos tratamientos pueden tardar un tiempo en tener efecto, de modo que debe ser paciente.

### ¿Qué son las enfermedades coronarias?

Las enfermedades coronarias son trastornos de las arterias que suministran sangre y oxígeno al miocardio. Las arterias coronarias pueden acumular depósitos de grasa, denominados «ateromas», que se endurecen con el tiempo. Este proceso se denomina «aterosclerosis» y puede provocar una **angina** o un **infarto**. Ambas cosas son causadas por el mismo proceso patológico, pero son diferentes en cuanto a la forma en que le afectan a usted.

#### SUMINISTRO DE SANGRE AL CORAZÓN

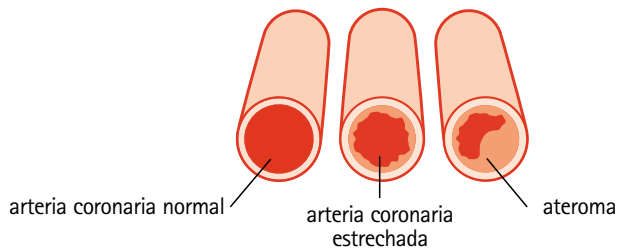
Las arterias coronarias derecha e izquierda suministran sangre y oxígeno al miocardio.



### Angina

Angina es el nombre que se da al dolor causado por el corazón. Puede sentir el dolor en el pecho o entre los omóplatos, o en los brazos, la mandíbula o la garganta.

La causa de la angina es una reducción del flujo sanguíneo que irriga el miocardio. Esto se debe a un estrechamiento de las arterias coronarias, causado por la acumulación de depósitos de grasa.



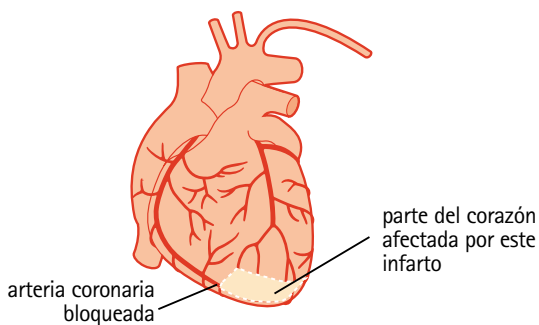
Por lo general, la angina se produce en momentos en que el miocardio necesita más oxígeno, como mientras se hace ejercicio, después de una comida pesada, en tiempos muy calurosos o muy fríos y cuando se está sometido a estrés emocional. Normalmente, la angina desaparece con reposo y no produce ningún daño al miocardio.

## Infarto

Los infartos tienen lugar cuando hay un bloqueo completo de una de las arterias coronarias. Este bloqueo detiene completamente la sangre que va hacia el área del miocardio a la que suministra esa arteria. A continuación resulta dañada parte de esa área del miocardio, pero el resto queda ileso. Por ello, es importante que cuide su corazón para el futuro.

### INFARTO

Los infartos tienen lugar cuando una de las arterias coronarias se bloquea. Esto puede dañar parte del miocardio.



Como en el caso de la angina, el principal síntoma de los infartos es un dolor. No obstante, el dolor o el malestar producidos por los infartos son por lo general mayores y más largos, y no los alivian ni la nitroglicerina ni el reposo. También puede sentir falta de aire, náuseas y sudoración.

# Pruebas de detección de afecciones cardíacas

Este folleto describe algunas de las pruebas empleadas para diagnosticar enfermedades cardíacas, o para evaluar su estado si usted ya tiene una enfermedad cardíaca. Puede ser que tenga que someterse a más de una de estas pruebas.

## Electrocardiograma (ECG)

### *¿Qué muestra la prueba?*

Un ECG es una forma de registrar el ritmo y la actividad eléctrica del corazón. Puede detectar un ritmo cardíaco irregular y puede confirmar si usted ha tenido un infarto, ya sea recientemente o hace tiempo. El ECG también puede indicar si alguno de los dolores que usted pueda estar sufriendo proviene de su corazón.

### *¿Qué ocurre?*

La realización de un ECG dura unos cinco minutos. La prueba no provoca molestias y no tiene ningún efecto sobre el corazón. Para ella se colocan unos pequeños parches o unas ventosas en brazos, piernas y pecho; dichos parches están conectados a una máquina registradora. Esta máquina registra las señales eléctricas producidas por los latidos del corazón.

## Prueba de tolerancia al ejercicio o de esfuerzo

### *¿Qué muestra la prueba?*

Esta prueba se emplea para facilitar el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades cardíacas. También ayuda al médico a decidir si es necesario realizar más pruebas, tales como una angiografía coronaria o un estudio de perfusión miocárdica (estas pruebas se describen en el interior).

### *¿Qué ocurre?*

Se registra un ECG mientras usted está haciendo ejercicio en una cinta sin fin o una bicicleta estática. El ejercicio comienza siendo fácil y se va haciendo más difícil gradualmente. Dura hasta 15 minutos. El personal médico le dirá cuándo debe parar. Si siente dolor en el pecho durante la prueba o se cansa o le falta el aliento, dígaselo al personal médico.

## Ecocardiograma

### *¿Qué muestra la prueba?*

Esta prueba indica al médico el grado de eficacia del miocardio (músculo cardíaco) de una persona. Puede evaluar el grado del daño causado por un infarto, y también permite al médico comprobar si las válvulas del corazón están funcionando bien.

### *¿Qué ocurre?*

Tras aplicarle gel sobre el pecho, se desplaza una sonda sobre la superficie de la piel para obtener una imagen ecográfica del corazón. La prueba es totalmente indolora y puede durar hasta una hora.

## Angiografía coronaria (denominada también «cateterismo cardíaco»)

### *¿Qué muestra la prueba?*

La prueba se emplea para obtener información sobre la posición exacta de cualquier estrechamiento que haya en las arterias coronarias.

### *¿Qué ocurre?*

El procedimiento tiene lugar en una sala especial de radiología y dura entre 20 minutos y una hora. Se le administrará un anestésico local de forma que la prueba no debe ser dolorosa y usted podrá hacer preguntas durante su realización.

Un tubo largo, muy fino y hueco se introduce en una arteria de la ingle o un brazo y se guía a través de la arteria hasta el corazón. A continuación, se inyecta un colorante especial a través del tubo y, mediante un procedimiento radiológico especial, el médico podrá ver cualquier estrechamiento que haya en las arterias coronarias. Durante la realización de esta prueba usted estará conectado a un monitor cardíaco. Después de la prueba es posible que tenga que permanecer en posición horizontal durante algunas horas y probablemente, ingresado en el hospital durante 24 horas.

## Estudio de perfusión miocárdica

### *¿Qué muestra la prueba?*

Si usted no puede hacer ejercicio en una cinta sin fin o una bicicleta estática para realizar una prueba de tolerancia al ejercicio, o si los resultados de dicha prueba no son concluyentes, su médico puede recomendarle un estudio de perfusión miocárdica. Esta prueba permite al médico observar el flujo de la sangre desde las arterias coronarias hasta el miocardio, y evaluar el tamaño y la actividad de bombeo de las cavidades cardíacas.

### *¿Qué ocurre?*

Se inyecta en la sangre una pequeña cantidad de una sustancia radioactiva. Una cámara hace fotografías del corazón o del flujo de la sangre hacia el corazón. Es posible que se le pida que haga ejercicio durante esta prueba, pero si no puede hacerlo, en su lugar se le administrará un medicamento intravenoso.





### Cuidando su corazón: si padece angina

Aunque tenga angina, hay muchas cosas que puede hacer para proteger y fortalecer su corazón. Deje de fumar, lleve una alimentación sana y aumente gradualmente su actividad física tal como se describe a continuación. Además, recuerde tomar toda su medicación cada día, ya que incluye medicamentos para proteger su corazón.

#### ¿Qué causa la angina?

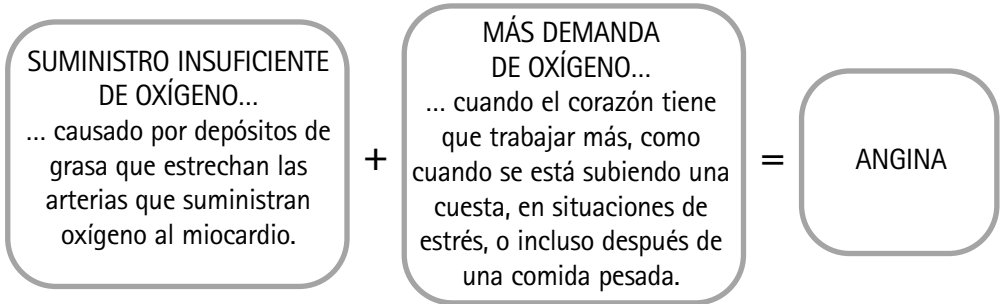
La angina es la forma que tiene el corazón de decir que no está obteniendo suficiente oxígeno. El miocardio necesita oxígeno, que consigue de la sangre que fluye a través de las arterias coronarias que rodean el corazón. En las personas que padecen angina, estas arterias se han estrechado debido a depósitos de grasa denominados ateromas. Los depósitos de grasa son causados por «factores de riesgo» que incluyen: fumar, una alimentación poco sana, la inactividad física y el sobrepeso.

#### ¿Qué hacer si sufre un ataque de angina?

- ✓ Siéntese, descanse y utilice la nitroglicerina de la forma que le hayan indicado.
- ✓ Recuerde que la angina sólo es pasajera. Intente relajarse, piense en positivo y no se deje llevar por el pánico.
- ✓ Cuando la angina haya desaparecido, puede continuar con lo que estaba haciendo a un ritmo más lento.
- ✓ Si la angina no desaparece, siga tomando dosis de nitroglicerina, dejando 5 minutos entre dosis.
- ✓ Si el dolor no ha mejorado 15 minutos después del inicio del ataque, llame o acuda a los servicios de urgencia. Puede seguir tomando nitroglicerina una vez cada 5 minutos hasta que llegue la ayuda de urgencia.

## Para conseguir el equilibrio correcto

Cuando el suministro de oxígeno no satisface las demandas de oxígeno del miocardio, puede producirse dolor en el pecho. Este dolor, denominado angina, es pasajero y desaparecerá cuando el miocardio reciba suficiente oxígeno de nuevo.



Tendrá menos angina si puede aumentar el suministro de oxígeno a su corazón, reducir la demanda, o ambas cosas.

### Así que, ¿qué puede hacer?

#### Para aumentar el suministro de oxígeno...

- ✓ No fume.
- ✓ Realice más actividad física.
- ✓ Tome la medicación que le hayan recetado, ya que puede ayudar a ampliar sus arterias.

#### Para reducir la demanda de oxígeno...

- ✓ Mantenga un peso y una forma saludables llevando una alimentación sana y realizando actividades físicas.
- ✓ Tome la medicación que le hayan recetado, ya que puede reducir la tensión arterial y la frecuencia cardíaca.

## Beneficios de la actividad física

El corazón es un músculo y usted puede fortalecerlo, como a cualquier otro músculo del cuerpo, realizando actividades físicas en la vida cotidiana. De esta manera, al fortalecer su corazón podrá hacer más cosas antes de sufrir una angina.

Manteniéndose activo hará que su corazón consiga un mejor suministro de sangre.

## ¿La actividad física es segura para mí?

Sí, pero tiene que ser prudente. Elija actividades que le sean cómodas y vaya aumentando gradualmente la cantidad. Evite las actividades que impliquen el levantamiento de cosas pesadas y las que incluyan movimientos bruscos de inicio y parada, tales como correr para subirse a un autobús.

Recuerde que si no realiza actividad física, su miocardio se hará menos eficaz y, por lo tanto, demandará más oxígeno, lo que puede empeorar la angina.

## ¡La receta del éxito!

Intente hacer esto al menos cinco veces a la semana.

*Primer plato:* Calentamiento durante 10–15 minutos antes de la actividad principal.

*Segundo plato:* Actividad moderada, como caminar a paso ligero, montar en bicicleta o bailar. Comience con 5 minutos y vaya aumentando el tiempo semana a semana hasta llegar a 20–30 minutos. Debe hacer lo suficiente como para que le falte ligeramente el aliento, pero aún así debe ser capaz de mantener una conversación durante la actividad.

*Postre:* Enfriamiento progresivo durante 10 minutos después de la actividad principal.

## ¿Cómo me sentiré?

Es posible que la angina le haga sentir que no puede disfrutar de la vida como antes. Su familia también puede tender a sobreprotegerle y a no permitirle hacer cosas. Pero de hecho hay muchas cosas que tanto usted como su médico pueden hacer para controlar la angina y ayudarle a llevar una vida normal.

Debido a los ataques de angina, es posible que usted esté preocupado por el riesgo de sufrir un infarto. En realidad, los infartos pueden producirse también en personas que no sufren angina. Recuerde, la angina es una señal de aviso, y es importante emprender las acciones necesarias ahora para mantener su corazón sano para el futuro.

Puede ser beneficioso que hable de sus sentimientos sobre el hecho de sufrir angina con alguien, quizás con algún miembro del personal de enfermería de EuroAction, con su médico, con alguien de su familia o con un amigo.

### Consejos para vivir con angina

- ✓ No deje todas las tareas para un «buen día» en el que se sienta bien. Es mejor planear hacer las cosas durante periodos de tiempo más largos, y hacer un poco cada día. De esa forma no se cansará demasiado, y podrá intercalar cosas que le guste hacer.
- ✓ Algunas personas encuentran beneficioso tomar nitroglicerina antes de hacer cosas que puedan producir angina.
- ✓ No haga ejercicio si tiene fiebre (por ejemplo, con resfriado o gripe).
- ✓ Informe a su médico si su angina empeora, o si comienza a sentir nuevos síntomas, tales como falta de aliento o palpitaciones.

# Angioplastia coronaria y colocación de endoprótesis vasculares («stents»)

Si tiene angina y su medicación no la alivia, o si la angina ha llegado a ser potencialmente mortal, su médico puede recomendarle que se someta a una angioplastia coronaria. El procedimiento es similar al de las angiografías coronarias, y en algunos casos puede hacerse inmediatamente después de una angiografía.

La angioplastia alivia la angina mediante la ampliación de las arterias coronarias estrechadas y la mejora del suministro de sangre al miocardio. Consiste en colocar una endoprótesis vascular, o «stent», en el interior de la arteria para mantenerla abierta (vea el dorso). Por lo general, después de la angioplastia deberá permanecer una noche en el hospital. Como en cualquier operación o intervención cardíacas, hay unos riesgos. Hable con su médico de los riesgos y beneficios para su caso particular.

## Después de la angioplastia

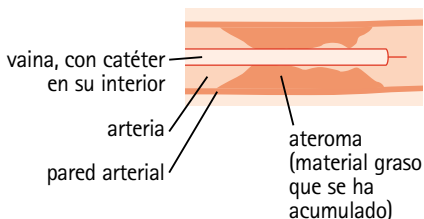
- Es probable que su médico le dé «antiagregantes plaquetarios», que deberá tomar durante un tiempo. Esta medicación le ayudará a reducir el riesgo de formación de coágulos de sangre alrededor de la endoprótesis.
- Evite los baños muy calientes durante los primeros días.
- Si la herida comienza a sangrar o si hay hinchazón, acuda al hospital en que fue tratado.
- Si siente dolor en la ingle o en el brazo por los que se introdujo el catéter, tome un analgésico, como paracetamol.
- No debe conducir durante la semana posterior a la angioplastia.

## Invierta en su futuro

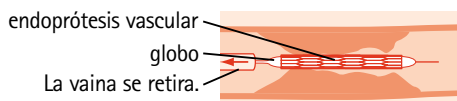
La angioplastia puede aliviar la angina, pero no cura la causa de su enfermedad cardíaca. Aún tendrá que hacer y mantener los cambios del estilo de vida, y seguir tomando su medicación preventiva para evitar tener más problemas cardíacos. Los principales cambios del estilo de vida consisten en dejar de fumar, comer alimentos sanos y realizar más actividad física. El equipo de EuroAction podrá ayudarle.

## ¿Cómo se realiza una angioplastia coronaria?

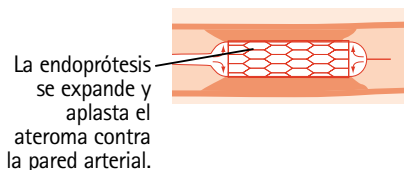
Tras administrarle un anestésico local, el médico le introducirá un catéter (un tubo hueco muy fino) por una arteria de la ingle o el brazo y, a continuación, lo hará avanzar por la arteria hasta que llegue a su corazón.



En la punta del catéter hay un globo y una endoprótesis vascular, o «stent». La endoprótesis vascular es un tubo corto de malla de acero inoxidable o titanio.

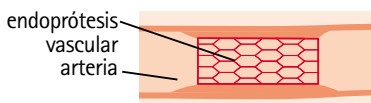


Cuando el globo llega a la parte estrechada de la arteria coronaria, se hincha con cuidado para que aplaste el ateroma contra la pared arterial. Cuando se infle el globo, es posible que sienta un ligero dolor, como el de la angina, durante unos segundos.



Cuando el globo amplía la arteria, la endoprótesis se expande, mantiene la arteria estrechada abierta y permite que la sangre fluya libremente de nuevo.

A continuación, el médico extrae el tubo y el globo, y deja la endoprótesis en la arteria. El empleo de la endoprótesis reduce el riesgo de que la arteria vuelva a estrecharse.

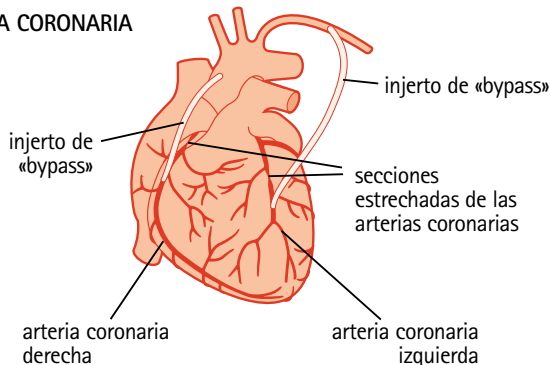


# Revascularización quirúrgica («bypass») de la arteria coronaria

## ¿Por qué necesito un «bypass»?

Las arterias coronarias son los vasos sanguíneos que suministran sangre al corazón. Un estrechamiento de uno o más de estos vasos puede reducir el flujo sanguíneo que irriga el miocardio. Algunas veces es posible colocar un desvío o puente (en inglés «bypass») sobre este estrechamiento utilizando una arteria o vena tomada de un brazo o una pierna, o del interior de la pared torácica. Al mejorar el suministro de sangre puede ser posible aliviar el dolor de la angina.

### REVASCULARIZACIÓN QUIRÚRGICA («BYPASS») DE LA ARTERIA CORONARIA



Como en cualquier intervención cardíaca, hay unos riesgos. Hable con su médico de los riesgos y beneficios de la cirugía para su caso particular.

## ¿Cómo sentiré el pecho tras la operación?

El médico tiene que abrirle el pecho para acceder al corazón, por lo que es frecuente sentir dolor en el pecho tras la intervención quirúrgica. Los que se han sometido a la intervención lo describen como una sensación dolorosa sorda y profunda. Es importante tomar analgésicos regularmente para evitar los problemas asociados a la inmovilidad debida al dolor.

El malestar de su pecho debe reducirse gradualmente, pero puede seguir sintiendo un ligero dolor durante varios meses. Algunas personas también notan un adormecimiento de la zona de alrededor de la cicatriz. Esto es frecuente, y tardará sobre un año en recuperar la sensación normal de la piel. Algunas veces, el adormecimiento no desaparece nunca totalmente.



## ¿Qué pasa después de la operación?

- Deberá poder caminar normalmente entre 10 y 14 días después de la operación. Tendrá que volver a su actividad normal poco a poco, ya que en un principio notará que se cansa muy fácilmente.
- Tómese períodos de descanso regulares.
- Es frecuente sentirse emocionable y un poco decaído a veces. Es beneficioso que hable de sus sentimientos con alguien, quizás con algún miembro del equipo de EuroAction, con su médico, con alguien de su familia o con un amigo. Si se siente con el ánimo decaído constantemente, hable con su médico o con un miembro del personal de enfermería de EuroAction.
- Si se le ha extraído una vena de una pierna, es probable que sienta malestar o hinchazón en ésta y que le aconsejen que lleve una media de soporte. Mantenerse activo ayudará a evitar la hinchazón.
- La mayoría de las personas vuelven a su vida normal entre 8 y 12 semanas después de la operación. El período de recuperación depende de la forma física que usted tenía antes de la operación.
- Siga las pautas de ejercicio que le dará el fisioterapeuta de EuroAction, ya que le ayudarán a volver a su vida normal.

## Invierta en su futuro

La cirugía no es una cura de las enfermedades coronarias. Aún tendrá que hacer y mantener los cambios del estilo de vida, y seguir tomando su medicación preventiva para evitar que los injertos, y sus demás arterias, se estrechen a causa de la misma enfermedad. Los principales cambios del estilo de vida consisten en dejar de fumar, comer alimentos sanos y realizar más actividad física. Esto ayudará a proteger sus «nuevos injertos». El equipo de EuroAction podrá ayudarle.

# Cómo cuidar su corazón después de una intervención quirúrgica cardíaca

La intervención quirúrgica cardíaca a la que se haya sometido habrá mejorado el suministro de sangre al miocardio. Ahora hay muchas cosas que puede hacer para proteger sus nuevas arterias y su miocardio, y para fortalecer su corazón. Deje totalmente de fumar, lleve una alimentación sana y aumente gradualmente su actividad física como se describe a continuación. Además, recuerde tomar toda su medicación cada día, ya que incluye medicamentos para proteger su corazón.

### ¿Qué puedo hacer para facilitar mi recuperación?

El corazón es un músculo y, como cualquier otro músculo del cuerpo, su fuerza y su eficacia pueden mejorarse haciendo ejercicio regularmente. El suministro de sangre al corazón mejora tras la intervención quirúrgica, y es muy importante —como parte de su recuperación— que vuelva gradualmente a su actividad normal.

#### *La primera semana en casa*

- ✓ Tómese las cosas muy relajadamente durante los dos o tres primeros días. Dejar el hospital puede provocar cierta tensión.
- ✓ Intente dormir bien por la noche y descanse una o dos horas después de comer.
- ✓ Suba escaleras una o dos veces al día.
- ✓ Al principio, quédese en casa la mayor parte del tiempo y trate de no recibir demasiadas visitas.
- ✓ Camine lo mismo que caminaba en el hospital. Durante la semana, vaya aumentando la cantidad cada día; es importante que lo haga de forma gradual. Aumente la cantidad de tiempo que pasa caminando solamente si se sintió cómodo y no demasiado cansado el día anterior.
- ✓ Si se siente débil, desfallecido o sin aliento cuando esté haciendo ejercicio, deberá parar y descansar.

*Continúa al dorso.*

### *Semanas 2 y 3*

- ✓ Aún debe tomarse muchos períodos de descanso.
- ✓ Suba escaleras tres o cuatro veces al día.
- ✓ Camine más; ahora también al aire libre. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que pasa caminando; cada semana deberá hacer 5-10 minutos más que la anterior.
- ✓ Realice algunas tareas domésticas ligeras, como limpiar el polvo, o fregar o secar los platos.

### *De la semana 4 en adelante*

- ✓ Aumente progresivamente la cantidad de tiempo que pasa caminando. Propóngase llegar a caminar entre 30 minutos y 1 hora diarios, al menos 5 ó 6 días a la semana.
- ✓ En esta etapa se espera que usted haya comenzado el Programa EuroAction. Este programa incluye clases de ejercicio diseñadas especialmente para aumentar la eficacia de su corazón.

## ¿Qué puedo hacer para proteger la cicatriz de mi pecho?

Para realizar una revascularización quirúrgica («bypass») de la arteria coronaria, el cirujano normalmente tiene que romper el esternón. ¡No se preocupe! El hueso se vuelve a poner como estaba y se sujeta con alambre mientras cicatriza. El hueso tarda entre 4 y 6 semanas en generar suficiente hueso nuevo y volverse a unir. Es muy importante que no realice actividades que puedan dañar el hueso nuevo que se esté generando, ya que esto retrasaría el proceso de cicatrización. Así que evite levantar peso, los movimientos repetitivos del brazo y los movimientos giratorios excesivos durante 6 semanas. El hueso tarda 3 meses en recuperar totalmente su fuerza, por lo que tendrá que esperar hasta entonces para volver a realizar actividades muy pesadas.

### *Durante las primeras 6 semanas posteriores a la intervención quirúrgica*

- **Evite** los movimientos repetitivos de los brazos, tales como los realizados al pasar la aspiradora, planchar, realizar actividades de jardinería, lavar el coche y pintar y empapelar habitaciones.
- **Evite** levantar cosas de más de medio kilo de peso.
- **Evite** realizar grandes movimientos giratorios con el cuerpo, como por ejemplo los realizados al jugar al golf.

### *Entre 6 semanas y 3 meses después de la intervención quirúrgica*

- Ahora puede levantar cosas ligeras, pero debe evitar levantar cosas de mucho peso, como una maleta pesada.
- Ahora puede realizar la mayoría de las tareas domésticas.
- Aún tiene que evitar grandes movimientos giratorios.

### *Después de 3 meses*

- Debe ser capaz de realizar la mayoría de las actividades, lo que incluye golf, tenis y natación.

## ¿Puedo conducir?

Es mejor que no conduzca durante al menos 6 semanas, hasta que haya pasado la visita de revisión con el médico. Si desea más información sobre las normas de conducción para personas que se hayan sometido a una intervención quirúrgica cardíaca, pregunte al personal de enfermería de EuroAction.

## ¿Cuándo puedo volver a trabajar?

La recuperación de una intervención quirúrgica cardíaca necesita un tiempo. Unas personas se recuperan antes que otras. Si su actividad laboral incluye el levantamiento de cosas pesadas, tendrá que esperar 3 meses antes de volver al trabajo. Desde luego, puede volver a trabajar antes de este tiempo, pero no debe realizar ninguna tarea que suponga levantar cosas pesadas hasta que esté preparado.

## ¿Qué pasa con las relaciones sexuales?

Es frecuente que las personas se sientan preocupadas por esta cuestión. Si puede subir dos tramos de escaleras o caminar a paso ligero unos 300 metros en terreno llano, entonces es probable que su forma física sea la adecuada para reanudar sus relaciones sexuales. Como en otras actividades, comience con cuidado al principio.

## ¿Cómo me sentiré?

Tras pasar por una intervención quirúrgica cardíaca, es frecuente sentirse un poco decaído o emocionable. Es beneficioso que hable de sus sentimientos con alguien, quizás con algún miembro del personal de enfermería u otro miembro del equipo de EuroAction, con su médico, con alguien de su familia o con un amigo. Estos sentimientos son normales y por lo general sólo duran unas pocas semanas. Si persisten, el personal de enfermería de EuroAction puede ofrecerle más ayuda.

# Cómo cuidar su corazón después de un infarto

Aunque haya sufrido un infarto, hay muchas cosas que puede hacer para proteger sus arterias y su miocardio, y para fortalecer su corazón. Deje totalmente de fumar, lleve una alimentación sana y aumente gradualmente su actividad física como se describe a continuación. Además, recuerde tomar toda su medicación cada día, ya que incluye medicamentos para proteger su corazón.

### ¿Qué puedo hacer para facilitar mi recuperación?

El corazón es un músculo y, como cualquier otro músculo del cuerpo, su fuerza y su eficacia pueden mejorarse haciendo ejercicio regularmente. Después de un infarto tendrá que descansar lo suficiente para permitir la cicatrización de las áreas del miocardio, pero también tendrá que realizar la actividad suficiente para facilitar su recuperación.

#### *La primera semana en casa*

- ✓ Tómese las cosas muy relajadamente durante los dos o tres primeros días. Dejar el hospital puede provocar cierta tensión.
- ✓ Intente dormir bien por la noche y descanse una o dos horas después de comer.
- ✓ Suba escaleras una o dos veces al día.
- ✓ Al principio, quédese en casa la mayor parte del tiempo y trate de no recibir demasiadas visitas.
- ✓ Camine lo mismo que caminaba en el hospital. Durante la semana, vaya aumentando la cantidad cada día; es importante que lo haga de forma gradual. Aumente la cantidad de tiempo que pasa caminando solamente si se sintió cómodo y no demasiado cansado el día anterior.
- ✓ Si se siente débil, desfallecido o sin aliento cuando esté haciendo ejercicio, deberá parar y descansar.
- ✓ Evite levantar cosas y realizar tareas domésticas; su actividad debe centrarse en caminar.

*Continúa al dorso.*

### *Semanas 2 y 3*

- ✓ Aún debe tomarse muchos períodos de descanso.
- ✓ Suba escaleras tres o cuatro veces al día.
- ✓ Camine más; ahora también al aire libre. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que pasa caminando; cada semana deberá hacer 5-10 minutos más que la anterior.
- ✓ Realice algunas tareas domésticas ligeras, como limpiar el polvo, o fregar o secar los platos.
- ✓ Aún debe evitar levantar cosas pesadas.

### *De la semana 4 en adelante*

- ✓ Aumente progresivamente la cantidad de tiempo que pasa caminando. Propóngase llegar a caminar entre 30 minutos y 1 hora diarios, al menos 5 ó 6 días a la semana.
- ✓ En esta etapa se espera que usted haya comenzado el Programa EuroAction. Este programa incluye clases de ejercicio diseñadas especialmente para aumentar la eficacia de su corazón.
- ✓ Durante los primeros 3 meses debe evitar levantar cosas pesadas. Después de 6 semanas, comience a realizar actividades que supongan levantar cosas ligeras y vaya aumentándolas con cuidado.

## **¿Puedo conducir?**

Es mejor que no conduzca durante al menos 6 semanas, o hasta que haya pasado la visita de revisión con el médico. Por lo general, las personas que conduzcan autobuses o camiones tendrán que pasar más pruebas antes de poder volver a conducir esa clase de vehículos. Si desea más información sobre las normas de conducción para personas que hayan sufrido un infarto, pregunte al personal de enfermería de EuroAction.

## **¿Cuándo puedo volver a trabajar?**

Tras un infarto es necesario un período de recuperación. Unas personas se recuperan antes que otras: algunas se sienten preparadas para volver al trabajo, a menudo a tiempo parcial, después de entre 4 y 6 semanas. Si su actividad laboral incluye el levantamiento de cosas pesadas, tendrá que esperar 3 meses antes de volver al trabajo. Desde luego, puede volver a trabajar antes de este tiempo, pero no debe realizar ninguna tarea que suponga levantar cosas pesadas hasta que esté preparado. El equipo de EuroAction podrá aconsejarle sobre cuándo estará física y mentalmente preparado para volver al trabajo. La mayoría de las personas vuelven a trabajar después de sufrir un infarto.

## **¿Qué pasa con las relaciones sexuales?**

Es frecuente que las personas se sientan preocupadas por esta cuestión. Si puede subir dos tramos de escaleras o caminar a paso ligero unos 300 metros en terreno llano, entonces es probable que su forma física sea la adecuada para reanudar sus relaciones sexuales. Como en otras actividades, comience con cuidado al principio.

## **¿Cómo me sentiré?**

Después de un infarto es frecuente sentirse emocionable, deprimido, e incluso furioso. También puede sentir que es mejor no pensar en el infarto. Puede resultarle difícil llegar a aceptar lo que le ha pasado. Es beneficioso que hable de sus sentimientos con alguien, quizás con algún miembro del personal de enfermería u otro miembro del equipo de EuroAction, con su médico, con alguien de su familia o con un amigo. Estos sentimientos son normales y por lo general sólo duran unas pocas semanas. Si persisten, el personal de enfermería de EuroAction puede ofrecerle más ayuda.





# Enfermedades coronarias y relaciones sexuales

Si usted o su cónyuge están en tratamiento por una enfermedad coronaria, la siguiente información sobre las relaciones sexuales puede resultarles útil.

- Las relaciones sexuales son una actividad física como cualquier otra. La mayoría de las personas cree que la relación sexual es una actividad más intensa de lo que en realidad es, cuando de hecho, con moderación es beneficiosa para el corazón.
- Después de un infarto o una intervención tal como una angioplastia o una operación quirúrgica, usted podrá reanudar su actividad sexual cuando esté preparado. Esto puede ser después de tan sólo entre 1 y 3 semanas.
- Si puede subir sin dificultad dos tramos de escaleras o caminar a paso ligero unos 300 metros en terreno llano, entonces es probable que esté preparado para reanudar sus relaciones sexuales.
- Es normal preocuparse por la seguridad de la reanudación de la actividad sexual. Recuerde que su cónyuge puede estar más preocupado que usted. Hablarlo abiertamente con su cónyuge puede ayudarles a evitar malentendidos entre ustedes.
- Algunas personas temen sufrir un infarto durante las relaciones sexuales. En realidad, esto es muy infrecuente.
- Cuando reanude por primera vez su actividad sexual:
  - Elija una posición más pasiva.
  - Evite posiciones que le provoquen malestar o que le produzcan falta de aliento.
  - Asegúrese de que el entorno es confortable y cálido.
  - Comience con cuidado y vaya aumentando la actividad gradualmente.
- Evite tener relaciones sexuales si está cansado.
- Si la actividad sexual tiende a producirle angina, pruebe a tomar nitroglicerina antes.
- Las personas que sufren enfermedades cardíacas experimentan a menudo problemas de impotencia. Esto puede deberse a varias razones, como ansiedad, estrés, efectos secundarios de medicamentos y pérdida de confianza. El personal de enfermería de EuroAction puede informarle sobre dónde puede obtener más asesoramiento.



# Medicamentos preventivos para su corazón

## ¿Por qué tengo que tomar medicamentos preventivos?

Si tiene angina o ha sufrido un infarto, su médico le recetará una combinación de «medicamentos preventivos». Cada medicamento actúa de una forma especial para reducir el riesgo de que se produzcan más daños en el corazón y en la circulación. La combinación de medicamentos recetada está elegida específicamente para su afección cardíaca particular.

Es importante que conozca el nombre, la potencia y la dosis de todos los medicamentos que esté tomando, así como la forma en que debe tomarlos. También será útil que entienda por qué está tomando cada uno de ellos.

## ¿Tengo que tomar los medicamentos todos los días?

Sí. Para prevenir futuros problemas cardíacos y obtener el máximo beneficio, tendrá que tomar diariamente todos los medicamentos de la forma indicada.

Tiene que seguir tomando todos los medicamentos incluso si comienza a sentirse mejor. No deje de tomarlos bruscamente sin consultar primero con su médico o su farmacéutico.

### **Tenga una lista de todos los medicamentos que tome**

Tenga una lista de todos los medicamentos que esté tomando. Anote el nombre, la potencia y la dosis de cada uno de ellos. Haga también una relación de medicamentos a los que sea alérgico.

Mantenga actualizada la lista y llévela consigo a donde vaya.

## ¿Cuáles son los medicamentos preventivos para el corazón?

Los medicamentos preventivos más comunes utilizados para el corazón son:

- aspirina
- antagonistas de la angiotensina-II
- clopidogrel
- estatinas
- betabloqueantes
- anticoagulantes.
- IECA (inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina)

Puede ser que tenga que tomar varios de estos medicamentos preventivos. El personal de enfermería de EuroAction puede ofrecerle más información sobre cada uno de los medicamentos que le haya recetado su médico.

## Si tiene dificultades para recordar tomar sus medicamentos

- ✓ Tome los medicamentos a la misma hora todos los días.
- ✓ Ponga una marca en un calendario todos los días después de tomar los medicamentos.

Si aún así se le hace difícil recordar tomar los medicamentos todos los días, hable con el personal de enfermería de EuroAction, con un farmacéutico o con un médico para obtener más sugerencias.

## ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

## Si tiene problemas para tomar los medicamentos

Si tiene algún problema para tomar los medicamentos, como al tragar los comprimidos o al abrir los frascos, hable con el personal de enfermería de EuroAction, con un farmacéutico o con su médico.

*Siga las instrucciones de las etiquetas de los medicamentos, y lea los folletos de información para el paciente que se incluyen con los medicamentos.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

## Aspirina

### ¿Qué dosis debo tomar?

### ¿Hay instrucciones especiales sobre la forma en que debo tomar el medicamento?

Es mejor que tome la aspirina justo después de haber comido. Si toma comprimidos de aspirina recubiertos, tráguelos enteros sin masticarlos. Si tiene comprimidos solubles, disuélvalos en agua primero.

### ¿Para qué es el medicamento?

La aspirina le puede resultar más familiar como analgésico, pero una dosis baja tomada diariamente tiene un efecto antiagregante plaquetario. Esto significa que ayuda a impedir que las células sanguíneas se peguen unas a otras y formen coágulos en los vasos sanguíneos, con lo que se reduce la probabilidad de infarto o de ataque cerebral.

### ¿Tiene efectos secundarios?

Las dosis bajas de aspirina tienen muy pocos efectos secundarios.

Un efecto secundario infrecuente es la irritación de estómago. Si comienza a sentir indigestión, informe a su médico.

Las personas alérgicas a la aspirina pueden tener dificultades al respirar o ataques de asma. Si le ocurre esto, informe a su médico inmediatamente.

### ¿Qué más información importante debo tener en cuenta?

Evite tomar productos con aspirina o ibuprofeno como analgésicos, a menos que se los recete un médico. Si necesita un analgésico, tome productos con paracetamol. Consulte a su farmacéutico sobre otros analgésicos.

### ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

## ¿Puedo tomar otros medicamentos mientras estoy tomando aspirina?

Sí. La mayoría de las personas que toman aspirina también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando comprimidos de aspirina, sobre todo si necesita analgésicos.

## ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

# Clopidogrel

### ¿Qué dosis debo tomar?

75 miligramos (mg) diarios

### ¿Hay instrucciones especiales sobre la forma en que debo tomar el medicamento?

Tómelo con algo de comida o después de comer, ya que esto ayudará a proteger su estómago.

### ¿Para qué es el medicamento?

El clopidogrel es un «antiagregante plaquetario». Esto significa que ayuda a impedir que las células sanguíneas se peguen unas a otras y formen coágulos en los vasos sanguíneos, con lo que se reduce la probabilidad de infarto o ataque cerebral.

El clopidogrel se receta a menudo a personas que no pueden tomar aspirina, y en ocasiones se utiliza para personas que han sufrido un infarto recientemente. Algunas veces se receta al mismo tiempo que la aspirina. También se administra durante un corto período de tiempo a personas que se han sometido a angioplastia y se les ha colocado una endoprótesis vascular o «stent» (una intervención para ampliar los vasos sanguíneos).

### ¿Tiene efectos secundarios?

Los efectos secundarios del clopidogrel incluyen náuseas, vómitos, diarrea y mareos.

Un número muy reducido de personas son alérgicas al clopidogrel, y presentarán erupciones cutáneas. Si le aparecen erupciones cutáneas, informe a su médico inmediatamente.

Otro efecto secundario infrecuente es la irritación de estómago. Si comienza a sentir indigestión, informe a su médico.

### ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.



## ¿Puedo tomar otros medicamentos?

Sí. La mayoría de las personas que toman clopidogrel también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando clopidogrel, sobre todo si necesita analgésicos.

## ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

## Betabloqueantes

¿Cómo se llama mi medicamento?

¿Qué dosis debo tomar?

¿Para qué es el medicamento?

Los betabloqueantes impiden que el corazón lata tan deprisa como cuando está haciendo ejercicio o está tenso.

Estos medicamentos se emplean después de un infarto, ya que reducen la probabilidad de sufrir otro infarto o un ataque cerebral. También se emplean para tratar la tensión arterial alta, la angina y la insuficiencia cardíaca, así como para controlar las irregularidades de la frecuencia cardíaca.

Cuando tome un betabloqueante, su frecuencia cardíaca será menor. Esto es normal.

¿Tiene efectos secundarios?

Los efectos secundarios de los betabloqueantes pueden incluir enfriamiento de dedos de manos y pies.

Si tiene dificultades para respirar o le falta el aire, informe a su médico inmediatamente, ya que los betabloqueantes pueden provocar ataques de asma.

Algunas personas sienten irritación o sequedad en los ojos, o presentan erupciones cutáneas. Si le ocurre esto, informe a su médico inmediatamente.

Algunas personas experimentan cansancio, pero esto sólo ocurre normalmente durante las primeras semanas en las que toman el medicamento. Si el cansancio no desaparece tras unas semanas, informe a su médico.

Algunos varones pueden tener dificultades para conseguir y mantener la erección mientras están tomando un betabloqueante. Si tiene este problema durante más de unas semanas, informe al personal de enfermería de EuroAction o a su médico.

### **¿Qué más información importante debo tener en cuenta?**

No deje de tomar betabloqueantes a menos que su médico se lo indique.

Si tiene diabetes, los betabloqueantes pueden enmascarar los síntomas que experimenta normalmente cuando disminuye su azúcar en sangre (hipoglucemia), tales como el temblor. No obstante, aún puede tomar un betabloqueante si se lo recomienda su médico.

### **¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?**

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

### **¿Puedo tomar otros medicamentos?**

Sí. La mayoría de las personas que están tomando un betabloqueante también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando un betabloqueante.

### **¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?**

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

### IECA (inhibidores de la enzima de conversión de la angiotensina)

¿Cómo se llama mi medicamento?

¿Qué dosis debo tomar?

¿Hay instrucciones especiales sobre la forma en que debo tomar el medicamento?

Si es la primera vez que está tomando este medicamento, tome su primera dosis a la hora de acostarse, ya que en algunas personas, la primera dosis puede causar una disminución brusca de la tensión arterial que les puede hacer sentir mareos.

¿Para qué es el medicamento?

Los IECA relajan los vasos sanguíneos y ayudan a mejorar el flujo de sangre al miocardio.

Se emplean después de un infarto porque evitan que se produzcan más daños en el corazón y reducen la probabilidad de sufrir un ataque cerebral u otro infarto.

También se emplean para tratar la tensión arterial alta y la insuficiencia cardíaca.

¿Tiene efectos secundarios?

Un efecto secundario consiste en una tos seca persistente. Esto afecta aproximadamente a uno de cada diez personas que toman IECA. Si la tos le da problemas, informe a su médico o al personal de enfermería de EuroAction.

Cuando empiece a tomar los IECA, o si su médico aumenta la dosis, puede tener mareos o sentir dolor de cabeza. Estos efectos secundarios tienden a desaparecer después de estar tomando IECA unas semanas; si persisten, informe a su médico.

Algunos pacientes experimentan estomatitis (inflamación de la boca) y algunos sienten que su sentido del gusto se ha visto afectado ligeramente.

Un número muy reducido de personas son alérgicas a los IECA, y pueden presentar erupciones cutáneas. Si le aparecen erupciones cutáneas, informe a su médico inmediatamente.

### **¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?**

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

### **¿Puedo tomar otros medicamentos?**

Sí. La mayoría de las personas que toman IECA también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando IECA, sobre todo si necesita analgésicos.

### **¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?**

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

# Antagonistas de la angiotensina-II

**¿Cómo se llama mi medicamento?**

**¿Qué dosis debo tomar?**

**¿Para qué es el medicamento?**

Los antagonistas de la angiotensina-II relajan los vasos sanguíneos y ayudan a mejorar el flujo de sangre al miocardio.

Se emplean para tratar la tensión arterial alta, y también como alternativa a los IECA para personas que no pueden tomar éstos.

**¿Tiene efectos secundarios?**

Cuando empiece a tomar antagonistas de la angiotensina-II, o si su médico aumenta la dosis, puede tener mareos o sentir dolor de cabeza. Estos efectos secundarios tienden a desaparecer después de estar tomando el antagonista de la angiotensina-II unas semanas; si persisten, informe a su médico o al personal de enfermería de EuroAction.

Un número muy reducido de personas son alérgicas a los antagonistas de la angiotensina-II, y pueden presentar erupciones cutáneas. Si le aparecen erupciones cutáneas, informe a su médico inmediatamente.

**¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?**

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

## ¿Puedo tomar otros medicamentos?

Sí. La mayoría de las personas que toman antagonistas de la angiotensina-II también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando un antagonista de la angiotensina-II, sobre todo si necesita analgésicos.

## ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

## Estatinas

¿Cómo se llama mi medicamento?

¿Qué dosis debo tomar?

¿Hay instrucciones especiales sobre la forma en que debo tomar el medicamento?

Con algunos tipos de estatinas se le aconsejará que tome el medicamento antes de irse a acostar.

¿Para qué es el medicamento?

Si tiene una enfermedad coronaria o corre un alto riesgo de contraer una, su médico puede recetarle una estatina. Las estatinas reducen la cantidad de colesterol en sangre, lo que ayuda a prevenir futuros problemas cardíacos.

Las estatinas también se emplean en personas que padecen angina o que han tenido un infarto, ya que reducen la probabilidad de sufrir otro infarto o un ataque cerebral.

¿Tiene efectos secundarios?

Los efectos secundarios de las estatinas incluyen náuseas, vómitos, diarrea y flatulencia.

Un número muy reducido de personas son alérgicas a las estatinas, y presentarán erupciones cutáneas. Si le aparecen erupciones cutáneas, informe a su médico inmediatamente.

Un efecto secundario muy infrecuente es la miopatía, un trastorno que afecta a los músculos. Informe a su médico inmediatamente si siente dolor o debilidad muscular sin explicación. Su médico puede prescribirle un análisis de sangre para averiguar si la causa del problema es la estatina.



## ¿Qué más información importante debo tener en cuenta?

Deberá hacerse comprobar el colesterol periódicamente. Deberá seguir tomando estatina incluso si el nivel de colesterolemia se reduce a lo normal, ya que como su cuerpo seguirá produciendo colesterol, tendrá que seguir tomando estatina para mantener baja su colesterolemia.

## ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles.

## ¿Puedo tomar otros medicamentos?

Sí. La mayoría de las personas que toman una estatina también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando una estatina.

## ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

## Nitroglicerina

### ¿Qué dosis debo tomar?

Una o dos inhalaciones del aerosol (o uno o dos comprimidos) bajo la lengua, cuando sea necesario.

### ¿Para qué es el medicamento?

La nitroglicerina relaja los músculos de las paredes de las arterias y las venas, y las ensancha. Se emplea para tratar la angina.

### ¿Hay instrucciones especiales sobre la forma en que debo tomar el medicamento?

La nitroglicerina se suministra en forma de tabletas o en aerosol, y es de acción rápida. Deberá aplicarla bajo la lengua cuando sienta angina o cuando vaya a hacer algo que pueda producírsela. Cuando tome nitroglicerina, recuerde sentarse y cerrar la boca tras tomar la dosis.

Si sufre un ataque de angina, tome una dosis de nitroglicerina. Si la angina no desaparece, siga tomando dosis de nitroglicerina, dejando 5 minutos entre dosis. Si el dolor no ha mejorado entre 10 y 15 minutos después del inicio del ataque, acuda a los servicios de urgencia. Puede seguir tomando nitroglicerina una vez cada 5 minutos hasta que llegue la ayuda de urgencia.

### ¿Tiene efectos secundarios?

Los más comunes son dolor de cabeza, enrojecimiento de la piel y mareo. Estos efectos generalmente desaparecen con el tiempo. Si no desaparecen, comuníquelo a su médico.

### ¿Puedo tomar otros medicamentos?

Sí. La mayoría de las personas que toman nitroglicerina también están tomando otros medicamentos. Recuerde decir a su médico o farmacéutico que está tomando nitroglicerina en aerosol o en comprimidos.

### ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Si está tomando nitroglicerina no debe beber demasiado alcohol, ya que su tensión arterial puede reducirse demasiado, lo que le haría sentirse mareado y desfallecido. Respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*

### Dicumarina (anticoagulante)

#### ¿Para qué es el medicamento?

Este medicamento ayuda a impedir que las células sanguíneas se peguen unas a otras y formen coágulos en los vasos sanguíneos, con lo que se reduce la probabilidad de infarto o ataque cerebral.

#### ¿Tiene efectos secundarios?

Los principales efectos secundarios de este medicamento consisten en que puede que sea más fácil que se le produzcan moratones y, si se corta, puede tardar más en dejar de sangrar. Informe a su médico inmediatamente si:

- se le producen moratones más fácilmente de lo normal,
- cuando se corta, tarda más en dejar de sangrar,
- empieza a tener hemorragias nasales,
- hay sangre en su orina, o
- sus encías sangran cuando se cepilla los dientes.

#### ¿Qué más información importante debo tener en cuenta?

Debe tomar el anticoagulante diariamente después de cenar.

Se le harán análisis periódicos de sangre para vigilar su «INR» (el INR, «índice normalizado internacional» según sus siglas en inglés, es una medida de la capacidad de la sangre para formar coágulos). La dosis del anticoagulante que le receten se basará en su INR. La dosis se vigila cuidadosamente para asegurar que es la suficiente para evitar los coágulos sanguíneos, pero que no causa hemorragia.

Se le dará un folleto en el que se llevará un registro de los resultados de sus análisis de sangre y de la dosis que esté tomando. Lleve este folleto consigo en todo momento.

Antes de someterse a alguna intervención dental, es muy importante que le diga a su dentista que está tomando un anticoagulante.

## ¿Qué debo hacer si olvido tomar una dosis?

Si es el mismo día, tome la dosis olvidada tan pronto como se acuerde. Si no se acuerda hasta el día siguiente, no tome la dosis olvidada. Es importante que no tome dosis dobles. Informe a su médico de que ha olvidado tomar una dosis.

## ¿Puedo tomar otros medicamentos?

Sí. La mayoría de las personas que toman un anticoagulante también están tomando otros medicamentos. No obstante, debe evitar tomar productos con aspirina, antireumáticos o analgésicos, a menos que se los recete un médico. Si necesita un analgésico, tome productos con paracetamol. Consulte a su farmacéutico sobre otros analgésicos.

Siempre que vaya a emplear otros medicamentos, es muy importante que informe a su médico o farmacéutico que está tomando un anticoagulante, sobre todo si necesita analgésicos.

## ¿Puedo beber alcohol mientras estoy tomando este medicamento?

Sí, pero respete los límites recomendados por su médico.

*Siga las instrucciones de la etiqueta del medicamento, y lea el folleto de información para el paciente que se incluye con el medicamento.*

*Si desea más información o si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos, hable con su médico, su farmacéutico o el personal de enfermería de EuroAction. No tema hacer preguntas.*