

Guia orientativa del malalt coronari

*Per demanar
informació o aclarir
qualsevol dubte:*

- Consulti al/a la
seu/seva
metge/ssa
- Truqui'ns

HOSPITAL PLATÓ

Plató, 21
08006 Barcelona

Tel. 933 069 900
Fax 934 140 133

www.hospitalplato.com



Introducció

L'angina de pit i l'infart de miocardi són malalties del cor que es presenten en un alt percentatge de persones, i amb elles la por i l'angoixa davant d'aquesta nova situació.

El cor emmalalteix perquè emmalalteixen les seves artèries coronàries. Totes les artèries del nostre organisme envaeixen amb el pas del anys, endurint-se. A aquest procés se l'anomena **arteriosclerosi** (*arterio*: artèria, *esclerosi*: enduriment)

El risc de patir alguna d'aquestes malalties pot evitar-se seguint alguna de les pautes de vida saludables, es per això que per mitjà d'aquesta guia orientativa volem informar-li sobre la seva malaltia i les causes que la poden originar, així com les estratègies que faciliten canvis d'hàbit de vida i comportaments; i una sèrie d'orientacions que aniran a donar resposta a moltes preguntes que vostè es farà durant la seva estada al nostre hospital i posteriorment quan sigui donat/da d'alta.

Identificació i factors de risc

El cor és l'òrgan encarregat de bombejar la sang oxigenada a tots els racons del nostre organisme i les artèries coronàries són a la seva vegada les encarregades de subministrar al cor l'aportament d'oxigen necessari pel seu bon funcionament. Quan una zona del nostre organisme està mal irrigada i sofreix una disminució en l'aportament de sang, diem que està isquèmic, per això es parla de **cardiopatia isquèmica** quan aquesta afecta a les artèries coronàries.

Quan una o més artèries coronàries s'estrenyen o s'obstrueixen per complet, no passa la quantitat de sang i oxigen que necessita el cor, ocasionant la citada patologia. La cardiopatia isquèmica pot manifestar-se com l' **angina de pit** o l' **infart de miocardi**.



"És fonamental ser conscient del problema i prendre les mesures adequades."

7. Estrès

→L'estrès excessiu és un risc de malaltia coronària que afavoreix l'infart agut de miocardi.

→Adopti un pensament positiu sobre les coses.

→Realitzi les activitats habituals (conduir, menjar, caminar,...) més lentament, sense sensació d'urgència.

→Aprengui a relaxar-se i a saber dir NO.

→Gaudeixi d'experiències decidides per un mateix: pintar, passejar, escoltar música, ...

"Ha d'evitar desenvolupar un estil de vida carregat de tensió emocional"

Què fer davant d'un nou dolor?

Si vostè a tingut en altres ocasions dolor coronari sabrà distingir si el dolor és o no d'origen cardíac. Davant el dubte el considerarà com a tal, especialment si ja ha patit un atac:

"no esperi a que el dolor cedeixi de manera espontània. Prengui la nitroglicerina en quant senti la molèstia"

→Davant d'un nou dolor romangui assegut/da o estirat/da, suspenent qualsevol activitat física. No ha de perdre la calma.

→Si el dolor és en el pit no esperi a veure si cedeix espontàniament. Posi's, sota la llengua, el comprimit o esprai de nitroglicerina que li hagi receptat el

seu/la seva metge/ssa.

→Si als 5 minuts encara té dolor, es prendrà una altra, i si encara no ha desaparegut, avisi al servei d'urgències **061**.

→Ha de tenir les pastilles de nitroglicerina sempre a mà, acostumi a portar-les a la butxaca o a la bossa. Cada 6 mesos renovi el flascó, amb el temps perden la seva activitat.

→Si al prendre la pastilla té mal de cap o mareig estigui tranquil/a, les molèsties solen cedir en uns minuts. La medicació no es tòxica i s'ha de prendre sempre que tingui dolor i no interfereixi en l'acció d'un altre medicament.



5. Diabetis

→ La diabetis es caracteritza per un augment del nivell de sucre a la sang i s'acompanya d'alteracions en els vasos sanguinis.

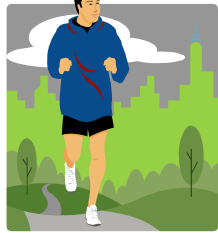
→ És important que, si és diabètic/a, controli els seus nivells de glucosa en sang i segueixi rigorosament la dieta adequada i el control del seu/de la seva metge/ssa.

"Per prevenir la diabetis és fonamental no tenir excés de pes, realitzar activitat física quotidiana i no fer menjars molt copiosos."

6. Sedentarisme

→ Després de patir un infart miocardi o una angina de pit, els tres primers dies haurà de realitzar una activitat similar a la que realitzava quan estava ingressat, que podrà anant augmentant de manera progressiva.

→ Haurà d'aprendre a conèixer les pròpies limitacions físiques i a no sobrepassar-les, de manera que després de practicar exercici haurà de trobar-se bé.



→ Eviti l'exercici físic, després del dinar i del sopar i, posteriorment, descansi una hora, en una butaca o llit.

→ Caminar és important per a la seva recuperació.

→ Esculli l'exercici que més li agradi i tingui en compte que no es tracta de batre un rècord. Si durant l'exercici es troba cansat/da o té dolor deixi'l i descansi.

→ Si es troba bé pot conduir a partir de la 6a setmana.

Les relacions sexuals són perjudicials per al meu cor?

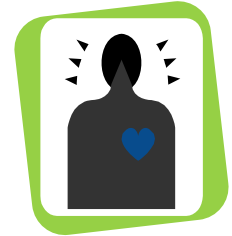
→ No ha de témer el reprendre la seva vida sexual, ja que no suposa un esforç excessiu ni superior al que realitzaria durant algunes de les activitats diàries. Es podria comparar a l'exercici necessari per pujar una escala de 2 pisos.

→ Si no existeix contraindicació mèdica, es possible reprendre l'activitat sexual a partir de la 2a setmana de l'episodi agut.

Què és una angina de pit?

L'angina de pit és el dolor que es produeix degut a que una o diverses artèries coronàries no subministren, de forma temporal, l'aportament d'oxigen necessari al cor.

Sol manifestar-se per una sensació de dolor i malestar que, generalment, s'inicia en el centre del pit i que, en ocasions, pot irradiar-se a mandíbula, esquena, coll o tots dos braços.



El dolor pot durar de 1 a 10 minuts i pot passar en repòs, encara que generalment apareix en moments d'activitat física o estats de nerviosisme i ansietat.

Què és un infart de miocardi?

L'infart és el quadre clínic produït per la mort d'una porció del múscul cardíac. Això es produeix per una obstrucció total de l'artèria coronària, que no deixa passar sang ni oxigen al cor.

Aquest es manifesta amb una sintomatologia similar a la referida per l'angina de pit, però de més gran intensitat i duració. Pot aparèixer sudoració, nàusees o vòmits.

Causes

La causa més freqüent en l'angina de pit i l'infart de miocardi és l'*arteriosclerosi*, que produeix l'acumulació de plaques de material greixós i calci en les parets de les artèries coronàries reduint el calibre d'aquestes i dificultant el pas de sang.



Una altra de les causes, però que es menys freqüent, espasme coronari, produint-se quan el múscul de les parets de les artèries coronàries es contrauen de forma brusca, reduint l'aportament d'oxigen i sang al cor.

Factors de risc

Són les característiques o hàbits de vida de les persones que van lligats a l'aparició de la malaltia. Els més importants són:



1. Hipertensió
2. Obesitat
3. Colesterol
4. Tabaquisme
5. Diabetis
6. Sedentarisme
7. Estrès

1. Hipertensió

→ La hipertensió arterial augmenta el risc de presentar complicacions coronàries. Les mesures inicials per controlar la hipertensió són la pèrdua d'excès de pes, la disminució o eliminació de la sal en la dieta i l'exercici.

→ Si es vostè hipertens/a redueixi el consum dels aliments rics en sal, carns curades i/o fumades, daus de brou, plats precuinats i conserves, olives, anxoves, formatges curats, aigües minerals amb gas, patates "chip", galetes salades,...

El cafè és preferible que sigui descafeïnat.

"Pot substituir la sal per espècies, sals d'all o api, vinagretes, salsa de iogurt..."

2. Obesitat



→ L'obesitat afavoreix el mal control d'altres factors de risc cardiovascular, ja que el sobrepès normalment va acompanyat d'hipertensió, augment de colesterol i diabetis.

→ Controli el seu **sobrepès**: la seva dieta ha de ser baixa en calories controlada per un/a metge/ssa, no picar entre hores, controlar el pes setmanalment, realitzar dietes fraccionades (5 o 6 preses al dia)

3. Colesterol

→ El colesterol és una forma de greix present a la sang, necessari per moltes funcions. No obstant, les xifres altes de colesterol en sang, s'associen a l'aparició de malaltia coronària.

→ Existeixen dos tipus de colesterol: LDL-colesterol (colesterol dolent) es troba dins de les plaques d'aterosclerosi i la HDL-colesterol (colesterol bo/bueno) protegeix de l'aterosclerosi. Quant més colesterol dolent té una placa d'aterosclerosi, és més fàcil que es trenqui i obstrueixi l'artèria, produint-se l'infart.

"Consumeixi, preferentment, aliments bàsics de la dieta mediterrània: llet i iogurts desnatats, formatge fresc, carn magra (vedella i pollastre sense pell), oli d'oliva, amanides, verdures fruita, peix blau i llegums"

→ Si els seus nivells de **colesterol** són alts no consumeixi vísceres, despulles, nata, crema de llet, mantega i redueixi el rovell d'ou, el consum de pastisseria, el marisc i les greixos animals en general (embotits, fetges, cervells, ...)

→ Moderi el consum d'alcohol, no consumeixi més de 2 gotos de vi al dia durant els menjars. En cas de les dones, limitar a 1 got.

4. Tabac

→ Fumar és una addicció produïda per una substància anomenada nicotina.

→ La millor prevenció és No començar a fumar.

→ Deixar de fumar no ha de ser pres com una repressió sinó com una alliberació.

→ Deixar de fumar té un efecte beneficiós immediat sobre les seves artèries coronàries i el seu cor.

→ La supressió del tabac disminueix el risc de pre-infart i/o mort sobtada en un 25%.

