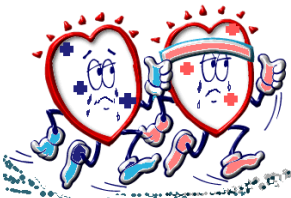


¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CORONARIA?

El corazón es un músculo cuya función es bombear la sangre al organismo llevando el oxígeno y los nutrientes para que el cuerpo funcione correctamente.



El infarto de miocardio y la angina de pecho son enfermedades cardíacas que consisten en la falta de oxígeno y nutrientes al corazón, debido a la obstrucción de las arterias coronarias, que irrigan de sangre a este músculo.

Puede producirse por arteriosclerosis y arterotrombosis. El corazón protesta mediante el dolor en el pecho y que puede irradiarse a brazos, espalda y cuello.



CAUSAS QUE PROVOCAN LA ENFERMEDAD

Existen una serie de factores conocidos como factores de la aparición de la obstrucción de las arterias que nutren al corazón.



Hay factores que se pueden modificar como: diabetes, colesterol, tabaquismo, hipertensión, estrés, ansiedad e ira.

Otros factores no modificables: el sexo masculino y antecedentes familiares de enfermedad cardíaca.



CONSEJOS PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es primordial para el control de los factores de riesgos por lo que se recomienda seguir una dieta adecuada y equilibrada.



Comer 4 o 5 veces al día ingiriendo cantidades razonables.

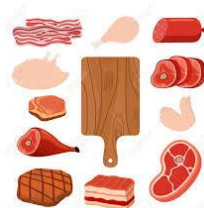
Evitar consumir carbohidratos industriales, carnes, grasas, lácteos como yogurt o leche entera (deben ser desnatados), pates o quesos duros.



Se aconseja frutas, verduras y hortalizas diariamente. Consumir pescados blancos y si es posible pescados azules por los menos dos veces a la semana.

Las pastas, el pan y arroz diariamente, ajustando las raciones/calorías si es diabético u obeso.

Alternar el consumo de variedad de carnes (pollo, pavo, ternera) reduciendo el consumo de carnes rojas. Condimentar con plantas aromáticas y evitar el consumo de sal. Evitar alimentos fritos y frituras; hacer la cocción a la plancha y cocidos.



CONSEJOS EN SUS ACTIVIDADES LABORALES

Su médico le indicará cuando puede reiniciar su actividad laboral y en qué condiciones. Normalmente podrá volver al trabajo a partir del segundo mes si ha sufrido un infarto del miocardio.



CONSEJOS EN CASO DE CONDUCCIÓN VEHICULAR



Podrá conducir vehículos privados o comerciales en los plazos que para cada patología cardiovascular se establezca de acuerdo a criterio médico.

CONSEJOS EN SU ACTIVIDAD SEXUAL

Se pueden reanudar las relaciones sexuales una vez transcurridos de 14 a 28 días del alta hospitalaria. En caso de dolor dejar la actividad y continuar con el tratamiento.



Evitar esfuerzos físicos previos a la actividad. Cualquier otro medicamento estimulante en especial las pastillas "azules" o viágras deber ser prescrito por su médico cardiólogo tratante.

CONSEJOS EN SU TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO

Cualquiera sea el tipo de intervención bucal, el paciente debe informar al odontólogo de su enfermedad cardiovascular, especialmente si es portador de válvula o dispositivo cardíaco o bien si toma antiagregantes o anticoagulantes.



CONSEJOS EN SU TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO



También se puede contactar con asociaciones de pacientes cardíacos o grupos de autoayuda en su ámbito comunitario más cercano, que le servirán a usted como a su familia a superar la enfermedad y al mantenimiento en la continuidad de los cuidados.

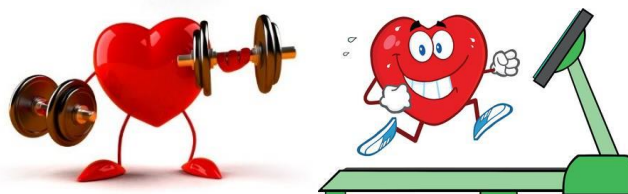
¿QUÉ HACER EN CASO SI APARECE EL DOLOR ANGINOSO?

En caso de que sienta dolor o molestias y lo relacione con dolor anginoso, actúe de la siguiente manera:

1. Abandone la actividad que está realizando o salga de la situación emocional en la que se encuentre y siéntese y/o acuéstese.
2. Relájese, respire profundo e introduzca un comprimido sublingual del medicamento que debe portar siempre que ha sido bajo prescripción médica.
3. Espere 5 minutos y en caso de que no ceda el dolor, coloque otro comprimido debajo de la lengua.
4. En caso de persistir el dolor, diríjase inmediatamente a un centro médico de emergencias.

RECUERDE...!!!

DEBE PORTAR SIEMPRE EL MEDICAMENTO QUE EL MÉDICO ESPECIALISTA EN CARDIOLOGÍA LE RECETÓ. TOMAR LA DOSIS RECOMENDADA Y VISITAR CON FRECUENCIA A SU ESPECIALISTA.



CAJA DE SALUD CORDES



Nuestro compromiso... ¡Tú Salud!

MEDICINA PREVENTIVA



ENFERMEDADES CORONARIAS

OFICINA NACIONAL

Oficina Central Av. Arce N° 2419

Teléfonos 22441611 – 22442192 – 22443614 – 22443615

REGIONAL LA PAZ

POLICONSULTORIO CENTRAL

Av. Arce N° 2419

Teléfonos 22441611 – 22442192 – 22443614 – 22443615

POLICONSULTORIO EL ALTO

Av. del Arquitecto N° 140

Teléfono fax 2971465 – 22847484

Clínica CORDES

Zona San Miguel Bloque F Calle Claudio Aliaga N° 1271

Teléfonos 22771904 – 22796689 – 22796548 Fax

22521900

Página web: sistemacordes.org