

# Después de un infarto

Si fuma, lo más importante es dejar de fumar. Puede consultar a su médica o médico sobre diferentes métodos para dejar de fumar.

El colesterol, la tensión arterial y el peso deben mantenerse controlados. Por ello es muy aconsejable comer más vegetales, cereales, frutas, pescado y aceite de oliva, y evitar las grasas de embutidos, carnes rojas, bollería, helados y lácteos. Si sufre diabetes, es importante tener controlado el azúcar en sangre.

## Ejercicio

Es muy importante para volver a la vida normal y prevenir nuevos infartos. Empiece con ejercicio gradual, en función de los resultados de las pruebas médicas.

Las dos primeras semanas, pasee por su casa durante 10 minutos y vaya alargando el tiempo hasta 30 minutos. Después pasee por la calle como lo hacía en casa. Vaya aumentando poco a poco, primero en zonas llanas y después con pendientes.

Adquiera el hábito de hacer ejercicio regularmente, adaptado a su edad y salud. Los mejores ejercicios son andar, ir en bicicleta, nadar o correr. Evite los esfuerzos intensos, levantar grandes pesos o empujar algo pesado, como por ejemplo un mueble o el coche.

No haga nunca ejercicio después de las comidas ni con mucho frío o viento. Mientras anda, tiene que poder hablar sin resoplar. Conozca sus límites, de forma que después de hacer ejercicio se encuentre bien. Si en algún momento del ejercicio se encuentra mal (dolor en el pecho, mareo, falta de aire...), ¡pare! Si no desaparece la molestia, tome nitroglicerina y, si es necesario, vaya a un centro sanitario.

## Stents y medicación

Además de los tratamientos para controlar los factores de riesgo cardiovascular (hipertensión,

colesterol, diabetes...) que le pauten su médica o médico, si lleva un *stent* (parecido a un "muelle" para abrir las arterias), tiene que tomar doble tratamiento antiagregante durante un año (habitualmente aspirina más clopidogrel) y después continuar solo con aspirina por tiempo indefinido. No puede suspender bajo ningún concepto este tratamiento por su cuenta.

## Empezar a trabajar

Debe interrumpir lo que esté haciendo y sentarse. Mantenga la calma.

Debe ir al centro sanitario más cercano o llamar al 112.

## Relaciones sexuales

Si las pruebas realizadas son normales, se pueden reiniciar sin miedo a las pocas semanas del infarto (2-3 semanas), solo tiene que evitarlas después de comer. Es posible que aparezca impotencia por miedo a que se repita el infarto o por los fármacos. Consulte con su médica o médico si sufre este problema y no tome Viagra® u otros medicamentos por su cuenta.

## Conducir

Hay que esperar de 4 a 6 semanas antes de volver a conducir, y evitar los trayectos largos.

## Viajar

Se puede viajar a lugares que estén a una altura similar a su lugar de residencia habitual. Evite ir a lugares a gran altura. Es mejor hacer viajes cortos en avión que hacerlos largos en otro tipo de transporte.

## Vacunas

Se recomiendan las vacunas de la gripe y de la neumonía.

## Serenidad

Afronte de otro modo las tensiones y preocupaciones de la vida. Haga ejercicios de relajación y respiraciones profundas. Si se encuentra triste, consulte con su médica o médico.

