

Després d'un infart

Si fuma, **el més important és deixar de fumar**. Pot consultar al seu metge sobre diferents mètodes per deixar de fumar.

Cal tenir controlats el **colesterol**, la **tensió arterial** i el **pes**. Per això és molt bo menjar més vegetals, cereals, fruites, peix i oli d'oliva, i evitar els greixos d'embotits, carns vermelles, brioxeria, gelats i làctics. Si és **diabètic** ha d'intentar tenir controlat el sucre en sang.

L'exercici

És molt important per tornar a la vida normal i prevenir nous infarts. Començarà amb exercici gradual en funció dels resultats de les proves mèdiques.

Les dues primers setmanes, passegi per casa seva durant 10 minuts i vagi allargant el temps fins a 30 minuts. Després passegi pel carrer com ho feia a casa. Vagi augmentant poc a poc, primer en pla i després en pendent.

Adquireixi l'hàbit de fer sempre exercici, adaptat a la seva edat i salut. Els millors exercicis són caminar, anar en bicicleta, nadar o córrer. Ha d'evitar els esforços intensos, aixecar grans pesos o empènyer alguna cosa pesada, como el cotxe.

No faci mai exercici després dels àpats ni amb molt fred o vent. Ha de poder parlar sense esbufegar mentre camina. Conegui els seus límits, de manera que després de fer exercici es trobi bé. Si en algun moment de l'exercici es troba malament (dolor al pit, mareig manca d'aire...) **PARI**. Si no desapareix la molèstia, prengui nitroglicerina i si cal vagi a un centre sanitari.



Stents i medicació

A part dels tractaments bàsics que li doni el seu metge, si porta *stents* (és com una "molla" per obrir les artèries), ha de prendre **doblet tractament antiagregant** durant un any (aspirina més clopidogrel) i després continuar només amb aspirina de forma indefinida. No pot suspendre sota cap concepte aquest tractament pel seu compte.

Començar a treballar

Si la feina no requereix esforç físic ni estrès, es pot reprendre als dos mesos de l'alta, d'acord amb el seu metge. Si la feina requereix esforç dependrà dels resultats de les proves realitzades (sobretot la prova d'esforç i l'electrocardiograma).

Les relacions sexuals

Si les proves realitzades són normals, es poden reiniciar a les poques setmanes de l'infart (2-3 setmanes) sense por. Només ha d'evitar-les després dels àpats. És possible que aparegui impotència per por que repeteixi l'infart o pels fàrmacs que pren. Consulti al seu metge si pateix aquest problema i no prengui Viagra o altres medicines pel seu compte.

Conduir

Cal esperar de 4 a 6 setmanes, i evitar els trajectes llargs.

Viatjar

Es poden fer viatges a llocs que estiguin a una altura similar d'on es trobi. Eviti anar a llocs molt alts. És millor fer viatges curts en avió que llargs en un altre tipus de transports.

Vacunes

Es recomana la vacuna de la grip i la de la pneumònia.

Serenitat

Haurà d'enfrontar d'una altra manera les tensions i preocupacions de la vida. Faci exercicis de relaxació i respiracions profundes.

Si es troba trist consulti el seu metge.