

Después de un infarto

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

Hay que tener controlados el **colesterol**, la **tensión arterial** y el **peso**. Por eso es muy bueno comer más vegetales, cereales, frutas, pescado y aceite de oliva, y evitar las grasas de embutidos, carnes rojas, bollería, helados y lácteos. Si es **diabético** debe intentar tener controlado el azúcar en sangre.

El ejercicio

Es muy importante para volver a la vida normal y prevenir nuevos infartos. Empezará 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 llano y después en pendiente.

Adquiera el hábito de hacer siempre ejercicio, adaptado a su edad y salud. Los mejores ejercicios son caminar, ir en bicicleta, nadar o correr. Debe evitar los esfuerzos intensos, levantar grandes pesos o empujar alguna cosa pesada, como el coche.

No haga nunca ejercicio después de las comidas ni con mucho frío o viento. Debe poder hablar sin jadear mientras camina. Conozca sus límites, de manera 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

A parte de los tratamientos básicos que le dé su médico, si lleva *stents* (es como un “muelle” para abrir las arterias), tiene que tomar **dobles tratamiento antiagregante** durante un año (aspirina más clopidogrel) y luego continuar sólo con aspirina de forma indefinida. No puede suspender bajo ningún concepto este tratamiento por su cuenta.

Comenzar a trabajar

Si el trabajo no requiere esfuerzo físico ni estrés, se puede reanudar a los dos meses del alta, de acuerdo con su médico. Si el trabajo requiere esfuerzo dependerá de los resultados de las pruebas realizadas (sobre todo la prueba de esfuerzo y el ecocardiograma).

La relaciones sexuales

Si las pruebas realizadas son normales, se pueden reiniciar a las pocas semanas del infarto (2-3 semanas) sin miedo. Sólo debe evitarlas después de las comidas. Es posible que aparezca impotencia por miedo a que repita el infarto o por los fármacos que toma. Consulte a su médico si sufre este problema y no tome Viagra u otras medicinas por su cuenta.

Conducir

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

Viajar

Se pueden hacer viajes a lugares que estén a una altura similar a donde se encuentra. Evite ir a lugares muy altos. Es mejor hacer viajes cortos en avión que largos en otro tipo de transportes.

Vacunas

Se recomienda la vacuna de la gripe y la de la neumonía.

Serenidad

Deberá enfrentar de otra manera las tensiones y preocupaciones de la vida. Haga ejercicios de relajación y respiraciones profundas.

Si se encuentra triste consulte a su médico.