

RECOMENDACIONES AL ALTA HOSPITALARIA TRAS UN SINDROME CORONARIO AGUDO.

RECOMENDACIONES SOBRE LA DIETA.

- 1) GRASAS: la dieta debe ser pobre en grasas saturadas (de origen natural), preferiblemente grasas monosaturadas (como el aceite de oliva) y evitar los ácidos grasos trans - instaurados (bollería industrial, margarinas, fritos de todos tipo,...).
- 2) FRUTAS Y VERDURAS: se deben de tomar 2 - 3 raciones de verduras y de frutas al día.
- 3) CARNES: Preferiblemente carne de pollo, pavo o conejo (2 o 3 veces en semana), restringir la ingesta de carnes rojas y de cerdo.
- 4) PESCADO: se debe tomar al menos 2 veces a la semana (una de ellas pescado azul)
- 5) SAL: se debe restringir las ingesta de sal.
- 6) ALCOHOL: se debe restringir a 2 copas de vino al día en varones (20 g/día) y 1 copa en mujeres (10 g/día)
- 7) FRUTOS SECOS: es recomendable la ingesta moderada, preferiblemente de nueces y almendras (sin freir)

RECOMENDACIONES SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- 1) Tras el alta hospitalaria puede y debe retomar de forma progresiva la actividad física diaria.
- 2) Puede y debe realizar actividad física en su tiempo libre, especialmente de tipo aeróbico (andar, correr, bicicleta, nadar...) al menos 1 hora, 3-5 días a la semana a intensidad moderada (sin llegar al agotamiento)

EVITAR EL CONSUMO DE TABACO

CONTROL PERIODICO DE LA TA, FC, PESO Y PARÁMETROS BIOQUIMICOS:

- 1) TA < 140/90 En paciente diabéticos TA < 140/85 y paciente ancianos < 150/90.
- 2) Perfil lipídico: LDLc < 70 mg/dl HDL > 55 mg/dl Triglicéridos < 150 mg/dl.
- 3) Hemoglobina glicada < 7%
- 4) Pérdida progresiva de peso hasta alcanzar el normopeso (IMC < 25)

EVITAR LA TOMA DE AINES. En caso de precisar algún tipo de AINEs, preferiblemente el Naproxeno junto con la toma de Inhibidores de la bomba de protones (omeprazol, pantoprazol, ...)

RECOMENDACIONES SOBRE LA TOMA DE NITROGLICERINA SUBLINGUAL.

Tomar en caso de presentar dolor torácico, si tras la toma persiste el dolor, colocar otro comprimido y si aún persiste el dolor tras 5 min o este va en aumento colocar otro comprimido y llamar al 061/112 o acudir a urgencias. En todo momento tranquilizarnos, cesar la actividad que estemos realizando, procurar sentarnos y hacer respiración abdominal.