

DESPRÉS D'UN INFART

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

Cal tenir molt bé el **colesterol**, la **tensió arterial** i el **pes**. Per això és molt bo menjar més vegetals, cereals, fruites, peix i oli d'oliva i deixar de banda els greixos. Si és **diabètic** ha d'intentar tenir bé el sucre en sang.

L'exercici: L'exercici és molt important per tornar a la vida normal i prevenir nous infarts. Si les proves són normals, es començarà un exercici gradual sota supervisió mèdica.

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



No faci mai exercici després dels àpats ni amb molt de 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.

Els millors exercicis són caminar, anar en bicicleta, nedar o córrer. Ha d'evitar aixecar pesos o empènyer alguna cosa pesada, com un armari o un cotxe.

Si en algun moment de l'exercici es troba malament (dolor al pit, mareig, manca d'aire...) **ATURI'S**. Si no desapareix, prengui nitroglicerina i si cal vagi a un centre sanitari.

Començar a treballar: Si la feina no requereix esforç físic ni estrès, es pot reanudar als dos mesos de l'alta, d'acord amb el seu metge. Si la feina requereix esforç, dependrà dels resultats de les proves realitzades (fonamentalment la prova d'esforç i l'ecocardiograma).

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. La impotència és possible, per por que repeteixi l'infart o pels fàrmacs que es prenen. Consulti el seu metge si pateix aquest problema.

Conduir: Cal esperar de 4 a 6 setmanes, evitant els trajectes llargs. Si el cotxe no té direcció assistida cal esperar més.

Viatjar: Es poden fer viatges a llocs que estiguin a una alçada similar a la nostra. Eviti les alçades superiors als 3.000 metres. És millor fer viatges curts en avió que llargs amb altres tipus de transports.

Vacunes: Es recomana la vacuna de la grip i la de la pneumònia

Serenitat: Haurà d'aprendre a enfrontar-se d'una altra manera a les tensions i preocupacions de la vida. Faci exercicis de relaxació i respiracions profundes. Si es troba trist consulti el seu metge

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 muy bien el **colesterol**, la **tensión arterial** y el **peso**. Por eso es muy bueno comer más vegetales, cereales, frutas, pescado y aceite de oliva y dejar de lado las grasas. Si es **diabético** debe intentar tener bien el azúcar en sangre.

El ejercicio: el ejercicio es muy importante para volver a la vida normal y prevenir nuevos infartos. Si las pruebas son normales, se empezará un ejercicio gradual bajo supervisión médica.

Las dos primeras semanas, pasee por la 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.



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.

Los mejores ejercicios son caminar, ir en bicicleta, nadar o correr. Debe evitar levantar pesos o empujar alguna cosa pesada, como un armario o un coche.

Si en algún momento del ejercicio se encuentra mal (dolor en el pecho, mareo, falta de aire...) **PARE**. Si no desaparece, tome nitroglicerina y si es necesario vaya a un centro sanitario.

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 la pocas semanas del infarto (2-3 semanas) sin miedo. Sólo debe evitarlas después de las comidas. La impotencia es posible, por miedo a que repita el infarto o por los fármacos que se toman. Consulte a su médico si sufre este problema.

Conducir: Hay que esperar de 4 a 6 semanas, evitando los trayectos largos. Si el coche no tiene dirección asistida hay que esperar más.

Viajar: Se pueden hacer viajes a lugares que estén a una altura similar a la nuestra. Evite las alturas superiores a los 3.000 metros. 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 aprender a enfrentarse de otra manera a las tensiones y preocupaciones de la vida. Haga ejercicios de relajación y respiraciones profundas. Si se encuentra triste consulte a su médico.

Autores/as: Grupo de "Malalties del cor" de la CAMFIC.

Coordinación: A Ribatallada, Lurdes Alonso y Vocalía de Comunicación de la CAMFIC

Ilustraciones: Verónica Monterde