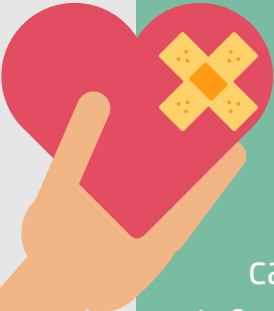


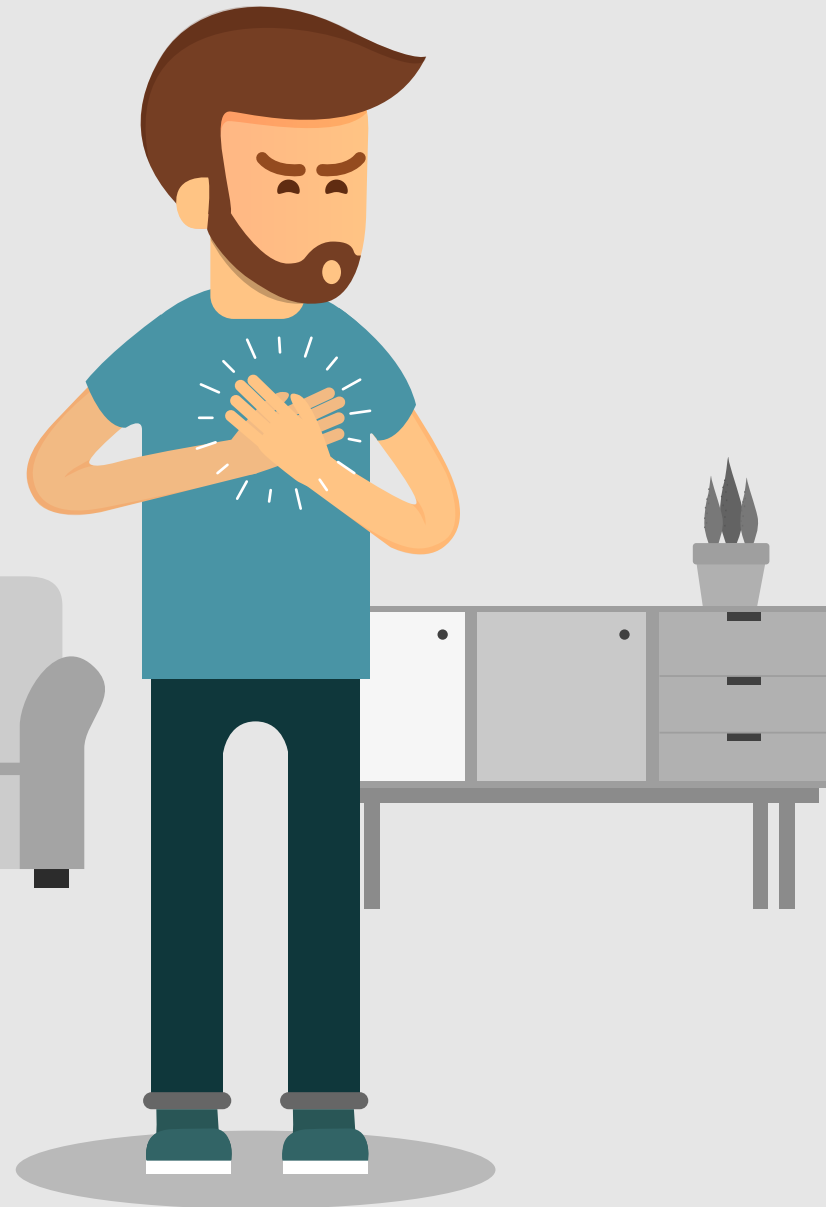
INFARTO

Una emergencia médica que requiere asistencia inmediata

¿QUÉ ES INFARTO?



El infarto agudo de miocardio consiste en la muerte de una porción del músculo cardíaco, debido a una obstrucción en las arterias coronarias (que llevan sangre al corazón). Afortunadamente la parte del músculo cardíaco que permanece sano después del infarto, es capaz de realizar el trabajo de bomba necesario para llevar una vida normal. De hecho, una vez superado el período hospitalario, el plan de tratamiento médico se concentra en este punto.

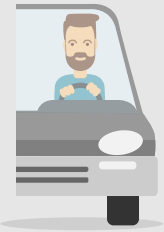


Después de un INFARTO ¿Cómo sigue mi vida?



REANUDAR GRADUALMENTE SU ACTIVIDAD SEXUAL

Esperar un tiempo y luego retomar progresivamente la actividad sexual. Si su médico lo autoriza, es posible a partir de la segunda semana.



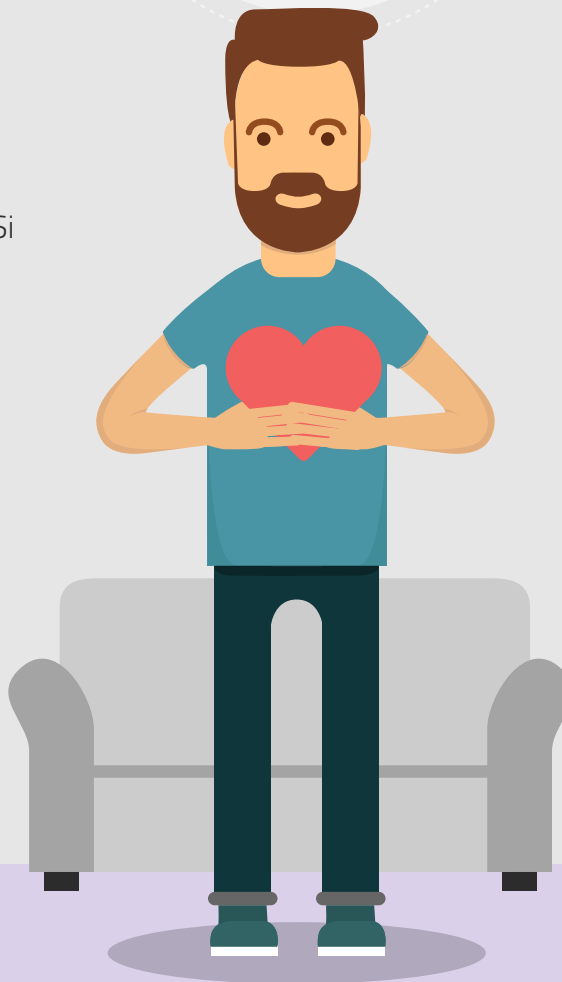
TRANQUILIDAD AL VOLANTE

Se recomienda no conducir en las primeras semanas. Superado este período, realice trayectos cortos siempre que no suponga una sobrecarga emocional.



MAYOR TRANQUILIDAD EN SU TRABAJO Y RESPONSABILIDADES

Su cardiólogo le indicará si su capacidad física le permite volver al trabajo habitual.



CONTROLAR EL PESO Y EL NIVEL DE COLESTEROL*

Reducir alimentos ricos en colesterol y grasas saturadas. Se aconseja: vegetales, legumbres, frutas, carnes magras, lácteos, margarina y aceites vegetales.



DEJAR DE FUMAR

Las posibilidades de padecer una enfermedad de corazón son proporcionales a la cantidad de cigarrillos fumados al día y a los años como fumador.



PRACTICAR ALGÚN DEPORTE

Siempre bajo la supervisión de su cardiólogo, es beneficioso hacer ejercicio, aeróbico: bicicleta, natación o paseos al aire libre.