



## RECOMENDACIONES GENERALES EN DIFERENTES GRUPOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

### ENFERMEDAD CORONARIA

1. Control estrecho por su médico de atención primaria en especial de factores de riesgo cardiovascular. objetivos terapéuticos: Tensión arterial < 140/90mmHg . hemoglobina glicosilada HbA1c < 6,5%, índice de masa corporal IMC < 25, no fumar, colesterol LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal y pobre en grasas de origen animal. Puede comer fruta, verdura, legumbres (moderada cantidad), carnes magras (máximo 2-3 veces a la semana), huevos (máximo 2 a la semana), pescado. Debe cocinar: a la plancha, al vapor, cocido o a la brasa, evitando guisos y fritos. No tomar comida precocinada ni alimentos ricos en grasa. La leche y derivados deben ser desnatados.
3. Ejercicio físico moderado, como por ejemplo caminar con ropa y calzado cómodo durante unos 20 minutos al día (preferible 30 minutos al día), todos los días (no realizarlo inmediatamente después de las comidas ni con temperatura ambiental extrema), si presenta dolor torácico debe detener la marcha de inmediato y solicitar asistencia médica.
4. No fumar ni consumir de otras drogas. Puede beber un vaso de vino con la comida.

### INSUFICIENCIA CARDIACA:

1. Control estrecho por su médico de atención primaria en especial de factores de riesgo cardiovascular. Objetivos terapéuticos: TA < 140/90. HbA1c < 6,5%, IMC < 25, no fumar, LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal y pobre en grasas de origen animal. Puede comer fruta, verdura, legumbres (moderada cantidad), carnes magras (máximo 2-3 veces a la semana), huevos (máximo 2 a la semana), pescado. Debe cocinar: a la plancha, al vapor, cocido o a la brasa, evitando guisos y fritos. No tomar comida precocinada ni alimentos ricos en grasa. La leche y derivados deben ser desnatados.
3. Ejercicio físico según tolerancia (preferible 30 minutos al día), todos los días (no realizarlo inmediatamente después de las comidas ni con temperatura ambiental extrema)
4. No fumar ni consumo de otras drogas. Puede beber de forma moderada (por ejemplo, y como máximo: un vaso de vino a la comida y un vaso de vino a la cena).
5. Si incremento de la fatiga, intolerancia a los esfuerzos, ahogo nocturno, necesidad de dormir incorporado, deber contactar con su médico de atención



primaria. Control de peso. En caso de incremento consultará con su médico de atención primaria.

6. Evitar alimentos con alto contenido en potasio (bebidas energéticas y deportivas, chocolate, nueces, plátano, melón, kiwi, naranja, brócoli, coles de Bruselas, olivas, tomate, sales bajas en sodio, salmón, sardinas).
7. Recomendamos vacunación anual gripe y antineumococo.

#### ENFERMEDAD VALVULAR:

1. Control estrecho por su médico de atención primaria en especial de factores de riesgo cardiovascular. Objetivos terapéuticos: TA < 140/90. HbA1c < 6,5%, IMC < 25, no fumar, LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal y pobre en grasas de origen animal. Puede comer fruta, verdura, legumbres (moderada cantidad), carnes magras (máximo 2-3 veces a la semana), huevos (máximo 2 a la semana), pescado. Debe cocinar: a la plancha, al vapor, cocido o a la brasa, evitando guisos y fritos. No tomar comida precocinada ni alimentos ricos en grasa. La leche y derivados deben ser desnatados.
3. Ejercicio físico según tolerancia (preferible 30 minutos al día), todos los días (no realizarlo inmediatamente después de las comidas ni con temperatura ambiental extrema).
4. No fumar ni consumo de otras drogas. Puede beber de forma moderada (por ejemplo, y como máximo: un vaso de vino a la comida y un vaso de vino a la cena).
5. Si incremento de la fatiga, intolerancia a los esfuerzos, ahogo nocturno, necesidad de dormir incorporado, deber contactar con su médico de atención primaria. Control de peso. En caso de incremento consultará con su médico de atención primaria.
6. Evitar alimentos con alto contenido en potasio (bebidas energéticas y deportivas, chocolate, nueces, plátano, melón, kiwi, naranja, brócoli, coles de Bruselas, olivas, tomate, sales bajas en sodio, salmón, sardinas).
7. Recomendamos vacunación anual gripe y antineumococo.
8. Debe consultar con su médico si precisa profilaxis antibiótica antes de procedimientos diagnósticos o terapéuticos invasivos de riesgo para endocarditis.

Puede consultar más recomendaciones en:

- [www.mimocardio.org](http://www.mimocardio.org)
- [www.fundaciondelcorazon.com](http://www.fundaciondelcorazon.com)