



## RECOMENDACIÓNS XERAIS EN DIFERENTES GRUPOS DE ENFERMIDADES CARDIOVASCULARES

### ENFERMIDADE CORONARIA

1. Control estreito polo seu médico de atención primaria en especial de factores de risco cardiovascular. obxectivos terapéuticos: Tensión arterial < 140/90mmHg. hemoglobina glicosilada HbA1c < 6,5%, índice de masa corporal IMC < 25, non fumar, colesterol LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal e pobre en graxas de orixe animal. Pode comer froita, verdura, legumes (moderada cantidade), carnes magras (máximo 2-3 veces á semana), ovos (máximo 2 á semana), peixe. Debe cociñar: á prancha, ao vapor, cocido ou á brasa, evitando guisos e fritos. Non tomar comida precociñada nin alimentos ricos en graxa. O leite e derivados deben ser desnatados.
3. Exercicio físico moderado, por exemplo camiñar con roupa e calzado cómodo durante uns 20 minutos ao día (preferible 30 minutos ao día), todos os días (non realizalo inmediatamente despois das comidas nin con temperatura ambiental extrema), se presenta dor torácica debe deter a marcha de inmediato e solicitar asistencia médica.
4. Non fumar nin consumir doutras drogas. Pode beber un vaso de viño coa comida.

### INSUFICIENCIA CARDÍACA:

1. Control estreito polo seu médico de atención primaria en especial de factores de risco cardiovascular. Obxectivos terapéuticos: TA < 140/90. HbA1c < 6,5%, IMC < 25, non fumar, LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal e pobre en graxas de orixe animal. Pode comer froita, verdura, legumes (moderada cantidade), carnes magras (máximo 2-3 veces á semana), ovos (máximo 2 á semana), peixe. Debe cociñar: á prancha, ao vapor, cocido ou á brasa, evitando guisos e fritos. Non tomar comida precociñada nin alimentos ricos en graxa. O leite e derivados deben ser desnatados.
3. Exercicio físico segundo tolerancia (preferible 30 minutos ao día), todos os días (non realizalo inmediatamente despois das comidas nin con temperatura ambiental extrema)
4. Non fumar nin consumo doutras drogas. Pode beber de forma moderada (por exemplo, e como máximo: un vaso de viño á comida e un vaso de viño á cea).
5. Se incremento da fatiga, intolerancia aos esforzos, afogo nocturno, necesidade de durmir incorporado, deber contactar co seu médico de atención primaria. Control de peso. En caso de incremento consultar co seu médico de atención primaria.



6. Evitar alimentos con alto contido en potasio (bebidas enerxéticas e deportivas, chocolate, noces, plátano, melón, kiwi, laranxa, brócoli, coles de Bruxelas, olivas, tomate, sales baixos en sodio, salmón, sardiñas).
7. Recomendamos vacinación anual gripe e antineumococo.

#### ENFERMIDADE VALVULAR:

1. Control estreito polo seu médico de atención primaria en especial de factores de risco cardiovascular. Obxectivos terapéuticos: TA < 140/90. HbA1c < 6,5%, IMC < 25, non fumar, LDLc < 70 mg/dl.
2. Dieta pobre en sal e pobre en graxas de orixe animal. Pode comer froita, verdura, legumes (moderada cantidade), carnes magras (máximo 2-3 veces á semana), ovos (máximo 2 á semana), peixe. Debe cociñar: á prancha, ao vapor, cocido ou á brasa, evitando guisos e fritos. Non tomar comida precociñada nin alimentos ricos en graxa. O leite e derivados deben ser desnatados.
3. Exercicio físico segundo tolerancia (preferible 30 minutos ao día), todos os días (non realizalo inmediatamente despois das comidas nin con temperatura ambiental extrema).
4. Non fumar nin consumo doutras drogas. Pode beber de forma moderada (por exemplo, e como máximo: un vaso de viño á comida e un vaso de viño á cea).
5. Se incremento da fatiga, intolerancia aos esforzos, afogo nocturno, necesidade de durmir incorporado, deber contactar co seu médico de atención primaria. Control de peso. En caso de incremento consultará co seu médico de atención primaria.
6. Evitar alimentos con alto contido en potasio (bebidas enerxéticas e deportivas, chocolate, noces, plátano, melón, kiwi, laranxa, brócoli, coles de Bruxelas, olivas, tomate, sales baixos en sodio, salmón, sardiñas).
7. Recomendamos vacinación anual gripe e antineumococo.
8. Debe consultar co seu médico se precisa profilaxe antibiótica antes de procedementos diagnósticos ou terapéuticos invasivos de risco para endocarditis.

#### Pode consultar máis recomendacións en:

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