



Usuario   
Contraseña  LOGIN  
Crea tu cuenta | Recuperar contraseña



## El País



0 Comentarios

Seleccione el tamaño del texto:



Si sufres un infarto, lo recomendable es que no conduzca usted mismo ni haga que alguien más la lleve a menos que no haya otra opción. Fuente externa.

Foto 1 de 2

[Anterior](#) | [Próxima](#) | [Agrandar](#)

26 Septiembre 2012, 7:04 AM

# Qué hacer durante y después de un infarto

Escrito por: **WENDY CARRASCO MARTINEZ** ([lcarrasco20@gmail.com](mailto:lcarrasco20@gmail.com))

¿Sabías que si sufres un infarto de miocardio lo más recomendable es buscar la asistencia rápida de un especialista? Es por ello, que si sientes una presión en el medio o lado izquierdo del pecho, como si un elefante estuviera sentado encima de ti, entonces puedes estar pasando por un proceso cardíaco.

Esta explicación es del doctor Juan J. Rivera del Departamento de Cardiología de la Universidad de Johns Hopkins en Baltimore, Maryland, quien, además, señala que en ocasiones el pre-infarto va acompañado de náuseas, vómitos y sudoración excesiva.

De acuerdo al especialista en su artículo del portal "Mujer por siempre", si el dolor te dura más de cinco minutos y sigue aumentando en intensidad, y te encuentras solo, tienes que llamar inmediatamente al 911, pero mientras llega la ayuda médica, coloca debajo de la lengua una aspirina de 325 miligramos, y si ya eres un paciente cardíaco, una nitroglicerina sublingual.

"Lo recomendable es que no conduzca usted mismo ni haga que alguien más la lleve a menos que no haya otra opción", apunta.

**Llama a \*462 y salva tu vida.** Dado a que en la República Dominicana el servicio teléfono 911 (un número intergaláctico reservado para atender verdaderas catástrofes, tanto a nivel universal, mundial o local) no es funcional, actualmente en el país puedes marcar en tu teléfono fijo o celular \*GOB del Centro de Contacto Gubernamental (CCG), que es lo mismo \*462.

Desde esa línea telefónica \*gratis\* podrás recibir la asistencia de un representante de servicio, quien te pondrá en contacto con el Centro de Operaciones de Emergencia (COE), y desde ahí, te enviarán una ambulancia al lugar donde te encuentres afectado de un infarto.

**Otras recomendaciones.** Los cardiólogos recomiendan no entrar en pánico y una respiración larga y profunda. Permanezca calmado, hable pausado y claramente.

Si usted tiene una enfermedad cardíaca, o ha sufrido un infarto antes, pregunte con anticipación a su médico qué debería hacer en el caso de una emergencia.

**Qué hacer después de un infarto.** Muchos pacientes sufren diariamente en el mundo, algún evento cardiovascular, que los puede conducir a graves consecuencias. Muchos de ellos son tratados a tiempo, ya sea con medicamentos, angioplastias y Cirugía al corazón.

Según publica el doctor Christian Espinoza S. en su columna "Salud Cardiovascular para Todos", estos tratamientos mejoran de manera temporal la situación, destapan una arteria o hacen un bypass, pero la enfermedad que originó el cuadro, no mejora, ya que los pacientes siguen con el colesterol alto, con diabetes o con hipertensión arterial, y lamentablemente, muchos de ellos, siguen comiendo mal, consumiendo alcohol en cantidades excesivas o fumando.

Tras un infarto, los pacientes deben tener una "rehabilitación cardiovascular". Este concepto no sólo intenta un mejor estado físico de los pacientes después del ataque, sino que es un conjunto variado de intervenciones que pretenden dar al paciente mejor calidad de vida, explica el experto.

## ZOOM

### ¿Qué es un infarto del miocardio (ataque cardíaco)?

Los especialistas explican que se denomina infarto del miocardio a la muerte celular de las miofibrillas causada por falta de aporte sanguíneo a una zona del corazón que es consecuencia de la oclusión aguda y total de la arteria que irriga dicho territorio.

De manera sencilla podría decirse que un infarto del miocardio se produce cuando el corazón, que es el órgano del cuerpo humano que más duramente trabaja, se interrumpe y deja de bombear continuamente la sangre rica en oxígeno y los nutrientes vitales a través de una red arterial a todas las partes y tejidos del cuerpo.

### Reglas a seguir

1. Período intrahospitalario: Este consiste esencialmente en un ejercicio gradual ambulatorio supervisado y

27 Septiembre 2012, Actualizado a las 3:00 AM

Más de 30,000 opciones de alquiler y venta en línea!

Buscar en el site  
Acompáñanos en facebook | twitter

tinmarin.com.do  
entrar

## Más Noticias

- [Subero Isa advierte Código Menor sería inconstitucional](#)
- [Variar indicadores no baja los niveles de pobreza en el país](#)
- [Presidente Card dice van seis abogados asesinados dos años](#)
- [Líderes Congreso llaman a los legisladores deponer impasse](#)
- [Danilo gestiona ayuda Colombia para energía](#)
- [Asociación de Prensa Turística premio anoche periodistas trabajan en el sector](#)
- [Cura y comunitarios Barquita se unen por solución colectiva](#)
- [PC dice país tiene retos en materia de transparencia](#)
- [La Jaibita, muerto al huir de penal, fue teniente PN](#)

monitoreado junto a un proceso educativo con respecto a los factores de riesgo a controlar y detalles del tratamiento medicamentoso a seguir.

2. Al momento del Alta precoz, (1 a 2 semanas después del alta) se organizan tres a cuatro sesiones semanales de ejercicio supervisado combinado con actividades educacionales (factores de riesgo, dieta, pautas de ejercicio no supervisado, apoyo psicológico, etc.).

3. Los ejercicios. El tipo e intensidad de los ejercicios recomendados, dependen de la fase de la enfermedad y de las condiciones en que se encuentra el paciente.

Normalmente se comienza por movilización pasiva de las extremidades en los pacientes más comprometidos o con movilización activa gradual, siempre supervisado y asistido por el kinesiólogo.

En etapas posteriores se puede comenzar con ejercicio aeróbico suave, caminata, pedaleo en bicicleta estática y ejercicios en piscina y trote si está autorizado por el equipo médico.

Los ejercicios que no deben hacerse, son aquellos que no están acorde con la capacidad aeróbica del paciente, y que sobrepasan sus capacidades y por lo tanto lo exponen a sufrir un nuevo evento cardiovascular.

**Qué elementos fundamentales debe tener una dieta post-infarto.** Los expertos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada indican que después de un infarto se debe seguir una dieta rigurosa, haciendo especial énfasis en adelgazar, si se tiene sobrepeso u obesidad, y mantener el peso adecuado.

Recomiendan comer pescado azul con más frecuencia o alimentos enriquecidos en Omega-3 y frutos secos. También se debe de cuidar el consumo de sal, sobre todo si hay hipertensión.

Los galenos también encomiendan desde siempre no "inflarse" a comer dos veces al día, sino repartir la ingesta de calorías en al menos cinco momentos de la jornada.

Recientemente el reputado cardiólogo dominicano Héctor Mateo pidió a la ciudadanía que en esta temporada de altas temperaturas se abstenga de consumir refrescos en base a soda y alimentos saturados de grasas y harinas y seguir una buena alimentación para evitar cargar el corazón.

Insiste en el consumo de agua y ejercicios cuando el sol haya bajado.

Compartir:     

## Comentarios

0 comentario(s)

Este artículo no tiene comentarios

**Comentarios** | No tiene cuenta? [Cree su cuenta](#) | [Recuperar contraseña](#)

[Debe estar logueado para escribir comentarios](#)

Usuario

Contraseña

LOGIN