

Controlando los factores de riesgo tras un Síndrome Coronario Agudo



Los factores de riesgo cardiovascular favorecen el desarrollo de la enfermedad coronaria.

Por eso es muy importante combatirlos y conseguir controlarlos .



La información aportada en este folleto no es sustitutiva de la que pueda darle su médico



Presión arterial

¿Qué es la tensión arterial?

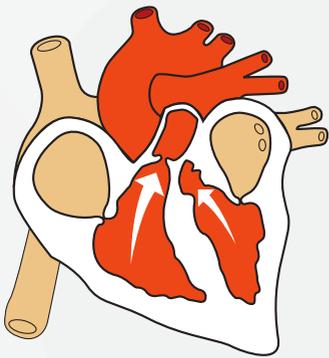
- La presión arterial es necesaria para mover la sangre a través del cuerpo. El corazón es una bomba que late contrayéndose y relajándose.
- Así por ejemplo, cuando el médico o el personal de enfermería le mide la tensión arterial, registrará dos números, por ejemplo: 130/80

Contracción: Sístole

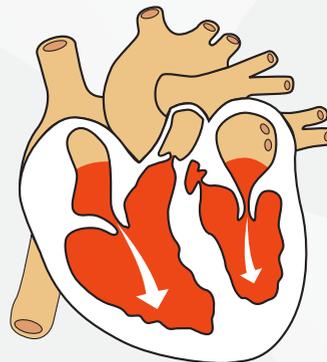
Tensión arterial sistólica:
"la alta": 130

Relajación: Diástole

Tensión arterial diastólica:
"la baja": 80



Es la tensión registrada cuando el corazón se contrae



Es la tensión registrada cuando el corazón se relaja

- La tensión arterial varía de latido a latido, y a lo largo del día, cuando hace ejercicio o descansa, y con el estrés y las emociones.

Hipertensión arterial: ¿Por qué es un factor de riesgo?

La hipertensión arterial, aunque sea ligera, aumenta el riesgo de presentar complicaciones coronarias y en aquellos pacientes que ya han tenido un problema cardiovascular:

Puede intensificar el daño

- Propicia la aterosclerosis (acumulación de colesterol en las arterias)
- Puede incrementar los fenómenos de trombosis (puede producir infarto de miocardio o infarto cerebral)
- En el peor de los casos, la hipertensión arterial puede provocar la dilatación de la aorta (aneurisma) o rotura

¿Qué puedo hacer para ayudar a controlar la tensión arterial?

Las medidas iniciales para controlar la hipertensión son:

- Pérdida del exceso de peso
- Disminución o eliminación de la sal en la dieta
- Realizar más ejercicio

En ocasiones estas medidas no son suficientes y se necesita tomar medicamentos.

Objetivo:
Tensión arterial: menos de 140/90



La vida por delante



Recuerde: Su futuro no depende de su enfermedad, **depende de usted**



ESDCCV0244. Fecha de elaboración Mayo 2013

Referencias: • Sociedad Europea de Cardiología. www.escardio.org • U.S. Department of Health & Human Services. www.nhlbi.nih.gov
• Fundación Española del corazón. www.fundaciondelcorazon.com • Guía Europea sobre la prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. www.revespaciario.org • www.fisterra.com • Guía de práctica clínica de la ESC para el manejo del síndrome coronario agudo en pacientes sin elevación persistente del segmento ST • Guía del enfermo coronario. www.secardiologia.es

