



PLAN DE CUIDADO AL EGRESO DE PACIENTE CON SÍNDROME CORONARIO AGUDO



1. Mantener una alimentación suficiente, variada y balanceada para conservar un peso saludable y controlar los factores de riesgo.



2. Mantener los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar dentro de los valores normales mediante una buena alimentación, medicamentos y controles médicos.



3. Mantener un peso adecuado según la estatura.



4. Consumir pescado como sardinas, atún o salmón por lo menos tres veces por semana, ya que aportan grasas saludables (*omega-3*).



5. Preferir grasas saludables como aceite de oliva, aguacate, nueces y almendras.



6. Reducir el consumo de carnes rojas. Como alternativa, consumir leguminosas (*fríjol, lenteja, garbanzo, soya*) y semillas como fuente de proteína.



7. Consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día.



8. Sazonar con hierbas y especias naturales como ajo, cebolla, cilantro, limón o vinagre, en lugar de sal o caldos de cubo.



9. Usar métodos de cocción saludables, como asar, cocinar al vapor o a la plancha, utilizando aceites saludables.



10. Retirar la piel del pollo y la grasa visible de las carnes antes de prepararlas.



11. Consumir mariscos con moderación, ya que algunos como calamares, camarones y langostinos tienen alto contenido de colesterol. Preferir mejillones, almejas o cangrejo.



12. Evitar alimentos con grasas saturadas, como embutidos, margarina, queso crema, crema de leche, repostería y panadería industrial.



13. No fumar. Si se requiere apoyo, solicitarlo en la EPS.



14. Realizar actividad física de intensidad moderada (*caminar rápido, nadar, trotar*) de forma regular y siempre con autorización del médico.



15. Evitar el consumo de alcohol.



16. Reducir situaciones de estrés mediante descanso adecuado y técnicas de relajación.



17. Retomar la vida sexual solo con autorización médica y como parte del programa de rehabilitación cardíaca.



18. Participar en los programas de rehabilitación cardíaca, ya que son fundamentales para la recuperación y para mejorar la calidad de vida.



19. Tomar los medicamentos exactamente como los indicó el médico, respetando la dosis y los horarios. No suspenderlos por cuenta propia.



20. Revisar de manera periódica la presión arterial, el azúcar en la sangre y los niveles de colesterol.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor, presión o sensación de opresión en el pecho o en los brazos, que puede extenderse hacia el cuello, la mandíbula o la espalda.



Falta de aire o dificultad para respirar.



Náuseas, indigestión, ardor en el estómago o dolor abdominal.



Sudoración fría.



Cansancio inusual.



Mareo, sensación de aturdimiento o desmayo.



Ansiedad intensa o sensación de que algo grave está por ocurrir.



Palpitaciones.



Pérdida repentina de fuerza en la cara, un brazo o una pierna, dificultad para hablar o pérdida de la conciencia.