

Sentimientos y preocupación

Las personas con angina pueden sentirse asustadas, frustradas, deprimidas o estresadas.

Puede tener el control si:

- Comparte sus sentimientos con sus familiares y amigos
- Hace sus actividades diarias un poco más despacio
- Descansa entre una actividad y otra
- Tiene un plan para obtener ayuda médica si la necesita
- Le dice a su médico o enfermero si su angina cambia

Menos estrés

El estrés causa angina al hacer que su corazón trabaje más. El estrés forma parte de la vida, pero usted puede aprender a sobrellevarlo con las siguientes sugerencias:

- Relájese con yoga o meditación
- Haga ejercicio todos los días
- Duerma entre 7 y 8 horas todas las noches
- Haga más cosas que le den felicidad
- Intente manejar mejor sus tiempos



Recuerde

- Controlar sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca
- Decirle a su médico o enfermero si su angina cambia
- Tomar siempre sus medicamentos tal como le indicaron
- Calificar el grado de su angina
- Reducir su ritmo y decirle a su médico o enfermero si su angina empeora con sus actividades habituales
- Hablar sobre sus sentimientos
- Estresarse menos

Para obtener más información

Los profesionales de la salud pueden solicitar 100 copias GRATUITAS de este folleto en inglés o en español y un manual más detallado en inglés o en español.



Para hacer su pedido, visite:

www.pcna.net

También puede descargar las versiones en inglés o español de este folleto o del manual más detallado desde www.pcna.net/angina

Valoramos sus comentarios

Ayúdenos a mejorar los libros y recursos educativos de PCNA enviándonos sus comentarios sobre este recurso a través de www.pcna.net/angina

Cómo Ganarle a la Angina de Pecho™

Desarrollado por la Preventive Cardiovascular Nurses Association con una beca educativa de Gilead Sciences, Inc.

613 Williamson Street, Suite 200, Madison, WI 53703
Teléfono: 608-250-2440 • Correo electrónico: info@pcna.net
Web: www.pcna.net

© 2016 de Preventive Cardiovascular Nurses Association
ID de producto: PCNA850GT

Cómo Ganarle a la Angina de Pecho™



Su Guía para entender
qué es su angina
y cómo controlarla



Un folleto educativo para
pacientes y familiares

No está solo

Cerca de 10 millones de estadounidenses tienen angina.

La angina es un malestar o dolor que siente cuando su corazón no tiene oxígeno suficiente. Puede deberse a la acumulación de placa y grasa en las arterias. Eso bloquea el paso de la sangre hacia el corazón.

Puede que sienta la angina de las siguientes maneras:

- Tirantez, presión, ardor, opresión, entumecimiento o dolor en el pecho y/o el cuello, la mandíbula, los dientes, la espalda, los hombros, los brazos
- Indigestión (acidez estomacal)
- Dificultad para respirar
- Náuseas o cansancio poco habitual

Su angina puede empeorar si usted no controla los factores de riesgo que aumentan sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca.

Factores de riesgo	Metas	¿Qué hacer?
Fumar cigarrillos comunes o electrónicos	Dejar de fumar	Pida ayuda a su médico o enfermero
Presión arterial alta	Una presión arterial óptima es inferior a 120/80*	Dieta baja en sodio, pérdida de peso, actividad física, medicamentos
Grasas en la sangre: Colesterol LDL ("malo") alto Triglicéridos altos Colesterol HDL ("bueno") bajo	Dieta sana, peso normal, medicamentos	Para tratar su colesterol, le indicarán una estatina u otro medicamento que baja el colesterol.
Sobrepeso	Peso corporal normal**	Pérdida de peso, actividad física
Nivel alto de azúcar en la sangre	Inferior a 100	Actividad física, dieta, medicamentos
No hacer actividad física	Hacer ejercicio todos los días	Al menos 30 minutos, entre 5 y 6 días a la semana

* Hable con su médico o enfermero para ver cuál es el valor recomendado para su presión arterial.

** Mídase la cintura: Los hombres deberían tener una cintura inferior a 40 pulgadas (100 cm) y las mujeres, inferior a 35 pulgadas (90 cm).

Las 4 "E" que pueden causar angina



1 Exceso en las comidas



2 Ejercicio y otro tipo de actividad física



3 Emociones



4 Extrema temperatura fría

Lo que usted puede hacer para controlar su angina

- Controle los factores de riesgo que aumentan sus probabilidades de tener una enfermedad cardíaca (vea el cuadro de la izquierda)
- Hable con su médico o enfermero sobre los medicamentos para la angina
 - Es posible que le indiquen tomar nitroglicerina u otros medicamentos todos los días
- Tome sus medicamentos tal como le indicaron
 - Intente no saltarse ninguna dosis
- Entre visita y visita, anote las preguntas que tenga y llévelas a la consulta para no olvidar hacérselas a su proveedor.



Cómo calificar su angina

Grado	Angina
1	Angina leve (muy poca) que se va si reduce el ritmo o descansa.
2	Algo peor que el grado 1. Esta angina se va rápidamente con el descanso y/o tomando nitroglicerina.
3	Peor que el grado 2. Puede que la sienta en su cuello, mandíbula, espalda, hombros o brazos. Es posible que le falte el aire. Si tiene esta angina, debe descansar y tomar nitroglicerina para que se pase.
4	La peor angina que alguna vez tuvo.

Si tiene angina grado 3 o 4:

- DEJE de hacer lo que esté haciendo
- Tome nitroglicerina (si así le indicaron)



Si sigue teniendo angina después de 5 minutos, **LLAME AL 911**. Puede que esté teniendo un ataque al corazón.

Lleve un registro de su angina

Su afección cardíaca puede cambiar con el tiempo.

Cada vez que tenga angina, anote:

- La fecha, la hora y cuánto duró la angina
- Qué causó su angina (vea "Las 4 "E"")
- El grado (qué tan fuerte era la angina)
- Qué hizo para que su angina desapareciera

Si su angina empeora (aparece con más frecuencia, dura más tiempo, no desaparece con el descanso o se siente peor), debería llamar a su médico o a su enfermero. Debería informar a su médico o enfermero de una angina grado 3 o 4 aunque le haya ayudado descansar o tomar nitroglicerina.