

Cómo Ganarle a la **Angina** de Pecho™



Un manual educativo
para pacientes y familias



PCNA
Preventive Cardiovascular
Nurses Association

Su guía para entender y tomar
el control de su angina



Estimados Pacientes,

Este manual fue escrito por los miembros del Consejo de Directores de la Preventive Cardiovascular Nurses Association (PCNA).

Nuestra misión es proporcionarles la educación que les ayudará a tener una mejor salud del corazón. Esperamos que este manual les ayude a entender más sobre su angina de pecho, para que puedan vivir una vida plena y activa. Las enfermeras, los profesionales de enfermería, los médicos y sus asistentes, las nutricionistas, los farmacéuticos y otros profesionales de la salud son todos miembros de PCNA. Ellos trabajan con pacientes en consultorios médicos, clínicas y hospitales y han pasado muchas horas ayudando a los pacientes a comprender y controlar su angina de pecho. Esperamos que este manual les dé a ustedes, a sus familias y a sus amigos, la información necesaria para vivir una vida más cómoda con su angina de pecho.

Atentamente,

Kathy Berra, MSN, ANP-BC, FPCNA, FAAN

Barbara Fletcher, RN, MN, FPCNA, FAAN

Nancy Houston Miller, RN, BSN, FPCNA

Directores del Proyecto Cómo Ganarle a la Angina de PCNA

Como Ganarle a la Angina® es un programa educativo desarrollado por la Preventive Cardiovascular Nurses Association (PCNA).

Para obtener más información acerca de PCNA, visite www.pcna.net

Los Profesionales de la Salud pueden solicitar 50 copias gratuitas del manual para pacientes Como Ganarle a la Angina® en www.pcna.net/clinical/orderform Folletos en inglés y español de Como Ganarle a la Angina® están disponibles para pedir de forma gratuita, en cantidades de 100, desde el sitio web www.pcna.net/clinical/orderform

Una versión en español del manual para el paciente puede ser descargada www.pcna.net/clinical/angina

Valoramos sus comentarios! Ayude a PCNA a mejorar sus herramientas y materiales educativos compartiendo sus comentarios acerca de este recurso en www.pcna.net/clinical/angina

Cómo Ganarle a la Angina de Pecho™

Tabla de Contenidos

1	Sección 1	Todo acerca de la anginaPágina 4 ¿Qué es la angina? ¿Cómo se siente la angina?
2	Sección 2	Qué hacer si su angina presenta cambiosPágina 6 Señales para la acción
3	Sección 3	Quien presenta anginaPágina 7 Factores de riesgo
4	Sección 4	Exámenes y tratamientos para la angina Página 10 Exámenes que pueden practicarle Medicamentos para la angina Otros tratamientos
5	Sección 5	Causas de la angina Página 15
6	Sección 6	Tome el control de su angina Página 16 Clasificación de la angina Registro diario de la angina Como realizar ejercicios de manera segura Sus actividades diarias Actividad sexual Consejos en caso de viaje
7	Sección 7	Siéntase usted mismo, su familia y sus amigos cómodos respecto de la angina Página 20 Sentimientos y preocupaciones acerca de su angina Los miembros de su familia y sus amigos pueden ayudarle Como reducir su estrés Algunas cosas que usted puede hacer para mantener el estrés bajo control Converse con su médico o enfermero
8	Sección 8	Vivir una vida sanaPágina 23 Los diez consejos de PCNA para vivir con angina
A	Apéndice A	Ejercicios para el entrenamiento de fuerza Página 24
B	Apéndice B	Habilidades para la vida Página 27

Todo acerca de la angina

Casi 10 millones de personas en Los Estados Unidos tienen una enfermedad cardíaca llamada angina de pecho y 500.000 más desarrollarán angina cada año. Vivir con angina no es fácil. Puede causarles estrés a usted y a su familia. Este manual le ayudará a entender y tomar el control de su angina para que pueda vivir una vida plena y activa.

¿Qué es la angina?

La angina es el malestar o dolor que usted siente cuando su corazón no recibe suficiente oxígeno. La angina se produce porque las arterias que llevan la sangre y el oxígeno a su corazón se han estrechado debido a depósitos de grasa (llamadas placas o aterosclerosis). Con el tiempo, los depósitos de grasa se acumulan en las paredes interiores de las arterias. Esto hace que el interior de las arterias se haga más estrecho. Cuando esto sucede, sus arterias no son capaces de enviar suficiente sangre rica en oxígeno para satisfacer las necesidades de su corazón. Esto ocurre con frecuencia durante el ejercicio o cuando usted está bajo estrés.

Arteria del corazón

Pared Arterial

La disminución del flujo sanguíneo puede causar angina de pecho

Placa



Todo acerca de la angina



¿Cómo se siente la angina?

La angina de pecho no se siente de la misma manera por cada persona. Puede sentirse como:

- Una molestia opresiva o aplastante en el centro del pecho
- Presión en el pecho o dolor en el pecho
- Molestia o dolor en la mandíbula, los dientes, hombros o parte superior de la espalda
- Sensación inusual de falta de aire
- Molestia o dolor en el brazo que pueden hacer que su brazo se sienta entumecido
- Una sensación de ardor debajo del esternón (puede sentirse como acidez estomacal)



Usted debería saber cómo se siente su angina. Si usted sabe cómo se presenta su angina, le ayudará a entender:

- Que tipo de actividad física causa su angina
- Si usted tiene angina de pecho cuando está estresado
- Cuando su angina empeora o se presenta más a menudo
- Cuando detenerse y descansar
- Cuando tomar medicamentos, como la nitroglicerina (NTG), para tratar su angina
- Cuando llamar a su médico o enfermero acerca de síntomas diferentes o un empeoramiento de ellos

Qué hacer si su angina presenta cambios

La angina generalmente desaparece al descansar o tomar un medicamento llamado nitroglicerina (NTG). Le daremos más información sobre la NTG más adelante en el manual, en la página 13. Si su angina no cede con el reposo y la NTG, usted puede estar sufriendo un ataque cardíaco. En este caso, usted debería seguir las siguientes "Señales para la Acción."

Señales para la acción

1



- Siempre lleve NTG con usted y utilícela como se le indicó
- Si usted no tiene una receta para NTG, hable con su médico o enfermero.

2



- Conozca su angina. ¿Cuándo aparece su angina, qué está haciendo cuando se presenta, y qué hace que desaparezca? Si usted piensa que su angina está cambiando, llame a su médico o enfermero.

3



- Cuando aparece su angina, detenga lo que está haciendo y descance. Si su angina no desaparece rápidamente con el reposo, tome NTG.

4



- Si su angina no está mejor después de descansar y tomar su NTG, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana – usted puede estar sufriendo un ataque cardíaco

Quien presenta angina

La mayoría de las personas con angina de pecho tienen una enfermedad cardíaca, la que es causada por la acumulación de depósitos grasos en las arterias que van al corazón. Reducir los factores de riesgo puede ayudar a controlar la angina y prevenir un ataque al corazón.

Los factores de riesgo que usted puede controlar incluyen:

- Fumar cigarrillos
- La presión arterial alta (lo normal es menos de 120/80 mmHg)
- Grasas en la sangre:
 - LDL alto (colesterol malo) de más de 100 mg/dL
 - HDL bajo (colesterol bueno)
 - Menos de 40 mg/dL en hombres
 - Menos de 50 mg/dL en mujeres
 - Triglicéridos altos (más de 150 mg/dL)
- Azúcar en la sangre elevada (más de 100 mg/dL)
- El sobrepeso (Especialmente si lo tiene alrededor de su cintura)
- No hacer ejercicio
- Estrés

Fumar cigarrillos

Fumar daña las paredes de sus arterias y aumenta la necesidad de su corazón por el oxígeno. Usted puede reducir su angina si deja de fumar y reducir las probabilidades de ataques cardíacos en el futuro. Su médico o enfermero pueden informarle sobre programas para ayudar a dejar de fumar. Hay medicamentos que también pueden ayudarle.

Presión arterial alta

La presión arterial elevada hace que su corazón trabaje más. La presión arterial normal es menos de 120/80 mmHg. Usted puede disminuir su presión arterial perdiendo peso, comiendo menos sal (sodio), tomando medicamentos para la presión alta y haciendo ejercicio en forma regular. Si su presión arterial es normal, esto le ayudará a tener menos angina.

Grasas en la sangre (También conocidas como Lípidos o Colesterol)

Las grasas en la sangre son la principal causa del estrechamiento de las arterias. Las grasas en la sangre incluyen el colesterol y los triglicéridos. Usted puede mejorar sus grasas en la sangre consumiendo una dieta saludable, manteniendo su peso y haciendo ejercicio de manera regular. Hoy en día hay muchos buenos medicamentos disponibles para tratar las grasas anormales en la sangre.

Quien presenta angina

Azúcar elevada en la sangre

El azúcar en la sangre (glucosa) se suma a la acumulación de grasa en las arterias y lleva a la diabetes. Usted puede prevenir la diabetes comiendo alimentos sanos, manteniendo su peso y haciendo ejercicio con regularidad. Los medicamentos también ayudan a controlar el azúcar en la sangre. Mantener el azúcar en la sangre en niveles normales es muy importante para su corazón y su salud.

Sobrepeso

Si usted tiene sobrepeso, su corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre a todas las partes del cuerpo. Bajar de peso puede ayudarle a tener menos angina. Si usted tiene sobrepeso, perder tan sólo 10 libras puede ayudar con su angina, así como también a su presión sanguínea, grasas y azúcar en la sangre. Comer menos y hacer ejercicio todos los días puede ayudarle a perder peso.

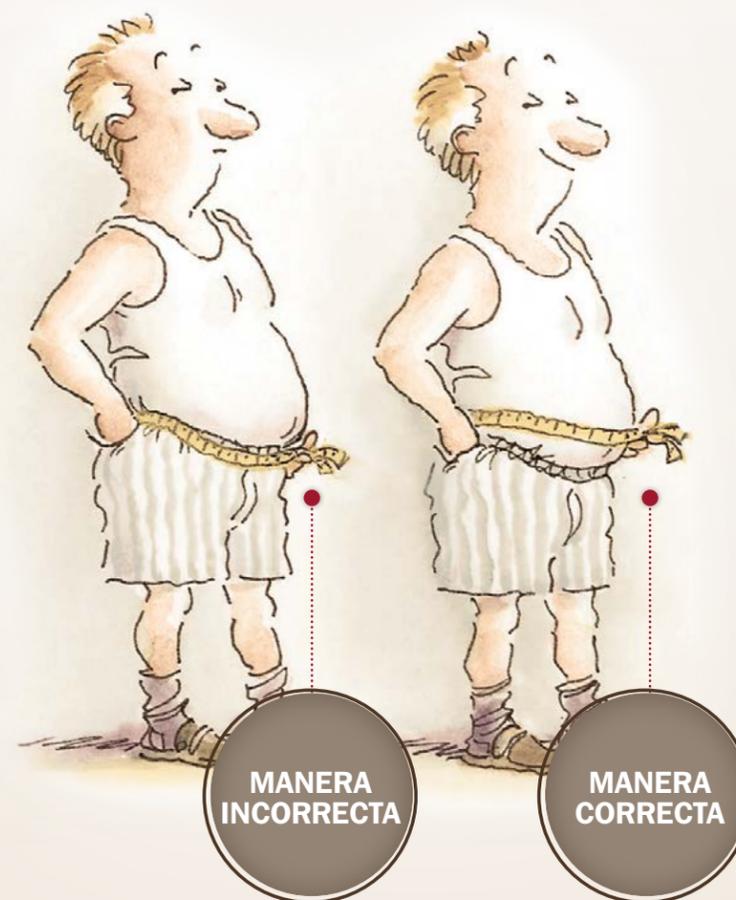
Como calcular su IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) se utiliza para decidir si usted tiene sobrepeso. El IMC se basa en su altura y peso. Para una buena salud **su IMC debe ser inferior a 25**. (Ver Tabla de IMC).

IMC ▶		25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
		PESO (En Libras)															
A L T U R A	4'10"	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172	177	181	186	191
	4'11"	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178	183	188	193	198
	5'	128	133	138	143	148	153	158	164	169	174	179	184	189	194	199	204
	5'1"	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206	211
	5'2"	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213	218
	5'3"	141	146	152	158	163	169	175	180	186	192	197	203	208	214	220	225
	5'4"	145	151	157	163	169	174	180	186	192	198	203	209	215	221	227	233
	5'5"	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234	240
	5'6"	155	161	167	173	179	185	192	198	204	210	216	223	229	235	241	247
	5'7"	159	166	172	178	185	191	198	204	210	217	223	229	236	242	248	255
	5'8"	164	171	177	184	190	197	203	210	217	223	230	236	243	249	256	263
	5'9"	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	237	243	250	257	264	270
	5'10"	174	181	188	195	202	209	216	223	230	236	243	250	257	264	271	278
	5'11"	179	186	193	200	207	215	222	229	236	243	250	258	265	272	279	286
	6'	184	191	199	206	213	221	228	235	243	250	258	265	272	280	287	294
	6'1"	189	197	204	212	219	227	234	242	250	257	265	272	280	287	295	303
6'2"	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	288	295	303	311	
6'3"	200	208	216	224	232	240	247	255	263	271	279	287	295	303	311	319	
6'4"	205	213	221	230	238	246	254	262	271	279	287	295	303	312	320	328	

EJEMPLO: Si su estatura es de 5'7" y su peso es de 178 libras, entonces su IMC es de 28. Una persona con un IMC de 28 tiene sobrepeso.

Quien presenta angina



Sobrepeso

Obesidad abdominal

El exceso de grasa alrededor de su cintura, conocida como obesidad abdominal, aumenta su riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca. Para averiguar si usted tiene obesidad abdominal, mida su contorno de cintura justo por encima de su ombligo.

Usted tiene obesidad abdominal si su cintura es:

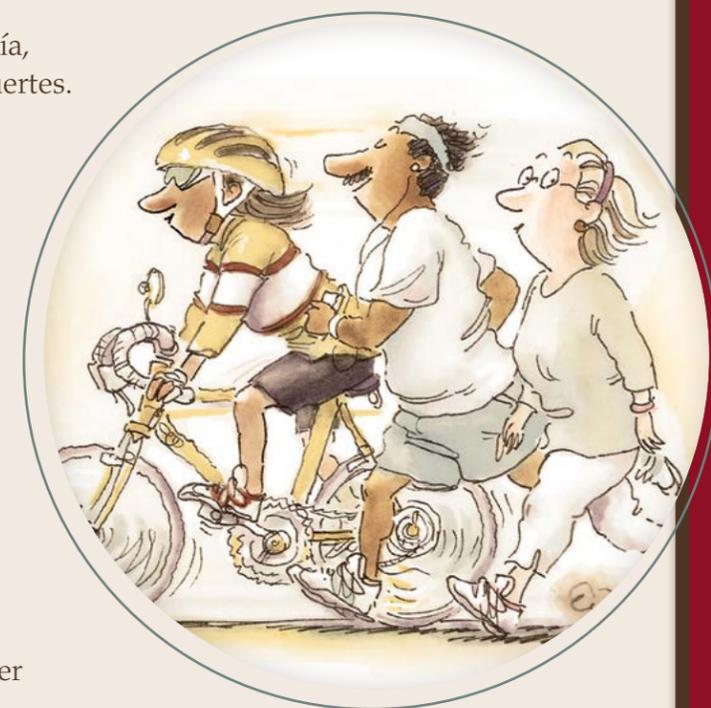
- 35 pulgadas o más para las mujeres
- 40 pulgadas o más para los hombres

El consumo de alimentos saludables y menos calóricos, el ejercicio regular y la pérdida de peso reducirán la grasa alrededor de su cintura.

Falta de ejercicio regular

El ejercicio regular, como caminar 30 minutos al día, ayudará a su corazón y su cuerpo a mantenerse fuertes. También puede ayudarle a tener menos angina. El ejercicio regular puede ayudar a:

- Elevar el HDL (colesterol bueno)
- Disminuir los triglicéridos
- Bajar la presión arterial
- Mejorar el azúcar en la sangre
- Disminuir el estrés
- Controlar el peso



Estrés

Menos estrés puede ayudarle a sentirse mejor y tener menos angina. (Vea la página 21 para obtener más información sobre el estrés.)

Pruebas y tratamientos para la angina

Cuando visite a su profesional de la salud para hacerse una prueba para la angina, usted debe explicar:

- Como se siente su angina
- Que causa su angina
- Cuanto tiempo dura
- Con qué frecuencia tiene angina
- Que hace para aliviar la angina

Los médicos utilizan pruebas especiales para poder saber más sobre su angina. Estas pruebas y la información que usted proporcione le ayudarán a su médico o enfermero a decidir el mejor tratamiento para usted.

Pruebas que podrían realizarle:

Electrocardiograma en reposo (EKG or ECG)

Un ECG en reposo es una "hoja de ruta" de su corazón. Un ECG puede mostrar si:

- Usted está teniendo un ataque al corazón o si lo ha tenido en el pasado
- Su ritmo cardíaco es regular o irregular
- Su corazón late demasiado rápido o demasiado lento



Prueba de esfuerzo

(Prueba de ejercicio)

Este examen realiza un ECG de su corazón mientras usted hace ejercicio, a menudo caminando en una trotadora. La cinta de correr poco a poco aumenta la velocidad y el grado de inclinación (como subiendo una colina) para hacer que su corazón trabaje más.

Si su corazón no recibe suficiente oxígeno durante la prueba, usted puede presentar angina.

La prueba de esfuerzo mide:

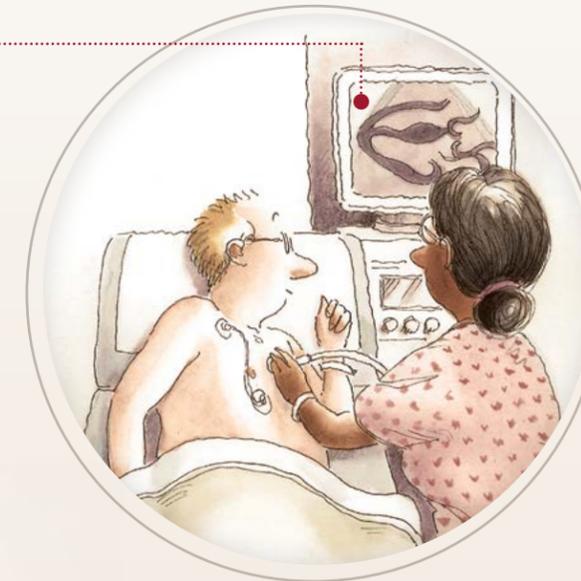
- Cambios en su frecuencia cardíaca y presión arterial
- Cambios en su ECG mientras hace ejercicio
- Cualquier síntoma que pueda tener con el ejercicio

Su prueba de ejercicio le ayudará a su médico o enfermero a decidir un nivel seguro de ejercicio para usted y si usted va a necesitar otros exámenes o tratamientos para su angina.

Pruebas que podrían realizarle

Ecocardiograma (ECO)

Un ECO mide qué tan bien está funcionando su corazón (bombeo). Durante el ECO, un monitor (transductor) se sostiene por encima de su corazón para medir si su corazón está bombeando normalmente.



Cateterismo cardíaco

(Angiograma coronario)

Un angiograma es una muy buena manera de ver exactamente cómo fluye la sangre a su corazón. A menudo requiere que usted esté en el hospital durante 12 a 24 horas. Un cardiólogo inserta un pequeño catéter (tubo hueco) dentro de su cuerpo a través de una gran arteria de su muslo o brazo. Cuando el catéter llega al corazón, el médico inyecta una pequeña cantidad de colorante en las arterias del corazón. Entonces, se toman rayos X para mostrar el flujo de sangre al corazón. Esta prueba permite a su médico ver si las arterias que van a su corazón están estrechas o bloqueadas.



Prueba de talio

Esta prueba utiliza rayos X y un medicamento llamado talio para crear imágenes del flujo sanguíneo de su corazón durante una prueba de esfuerzo. Si el flujo de sangre a su corazón es bueno, el talio aparece en los rayos X. Si el flujo de sangre a su corazón es pobre debido al estrechamiento de las arterias, el talio no aparece. Este examen también puede medir la fuerza de bombeo de su corazón. Para realizar esta prueba pueden utilizarse otros medicamentos en lugar de talio.

Si usted no puede caminar sobre una trotadora para hacer la prueba de esfuerzo, su médico puede usar otro medicamento, además del talio, para ver el flujo de sangre a su corazón.

Tratamientos para la angina

Tratamientos para la angina

En general, hay dos tipos de tratamientos para la angina de pecho:

- Medicamentos para prevenir o aliviar la angina de pecho cuando se presenta
- Cambios en el estilo de vida, tales como dejar de fumar, reducir la presión arterial, perder de peso y controlar los factores de riesgo (Vea Quién tiene Angina, página 7)

Su médico o enfermero pueden tener otras maneras de tratar la angina.

Medicamentos para la angina:

Beta-Bloqueadores

Los beta-bloqueadores se utilizan para tratar la angina y otros problemas de salud como la presión arterial alta y los ritmos anormales del corazón. Los beta-bloqueadores producen una disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial lo que reduce la carga de trabajo para su corazón.

Bloqueadores de canales de calcio

Los bloqueadores de canales de calcio ayudan a evitar que sus las arterias se aprieten o estrechen. Algunos bloqueadores de los canales de calcio también bajan la presión arterial, lo que reduce la dificultad para el trabajo de su corazón.

Bloqueadores de los canales tardíos de sodio

Un bloqueador de los canales tardíos de sodio, la ranolazina, ha demostrado ser útil en el tratamiento de la angina. Este medicamento no afecta el ritmo cardíaco o la presión arterial. Ayuda al corazón a relajarse entre los latidos del corazón, lo que mejora el flujo sanguíneo al corazón.

Todos estos medicamentos pueden utilizarse solos o en combinación para tratar la angina. La mayoría de los medicamentos tienen algún efecto secundario. Hable con su médico o enfermero si usted piensa que tiene efectos secundarios.

Consejos útiles para la toma de sus medicamentos:

- Siempre tome sus medicamentos como le indicaron.
- Asegúrese de decirle a su médico o enfermero sobre cualquier efecto secundario de su medicamento.
- Nunca cambie ni suspenda sus medicamentos sin consultar antes con su médico o enfermero.
- No comparta sus medicamentos con otros.

Medicamentos para la angina

Nitroglicerina

La nitroglicerina (NTG) es un medicamento utilizado para mejorar el flujo de sangre al corazón. Existen dos formas diferentes de NTG. La NTG de acción rápida que actúa muy rápidamente y la NTG de acción prolongada que dura por un período de tiempo más largo.

La NTG de acción rápida viene en dos formas: una tableta que se pone bajo la lengua o un aerosol para la boca. La mayoría de las personas con angina deben llevar con ellos nitroglicerina de acción rápida todo el tiempo. La NTG de acción rápida detiene rápidamente la angina al hacer que los vasos sanguíneos se relajen y se abran más para aumentar el flujo de sangre rica en oxígeno al corazón.



Cuando usted empiece a sentir angina:

- 1 Deje de hacer lo que está haciendo y descanse. Si su angina no desaparece rápidamente con el descanso, ponga una tableta de NTG bajo la lengua o utilice NTG en aerosol en su boca.
- 2 Continúe descansando hasta que su angina desaparezca.
- 3 Si su angina no desaparece después de 5 minutos, **Llame al 911**; usted puede estar presentando un ataque cardíaco

La NTG acción prolongada proporciona una pequeña cantidad de NTG en el torrente sanguíneo durante todo el día. Muchas personas toman NTG de acción prolongada para tener menos angina durante el día. La NTG de larga duración viene en pastillas y parches. Usted puede tomar NTG de acción rápida para la angina, incluso si está tomando NTG de acción prolongada.

Consejos para la nitroglicerina

- Mantenga la NTG en su botella original.
- Siempre tenga un suministro fresco de NTG.
- Si su botella de NTG tiene algodón, elimínelo.
- No mezcle la NTG con sus otros medicamentos en recipientes para píldoras.
- Mantenga la NTG a temperatura ambiente; no deje que se caliente o enfríe demasiado.
- Mantenga NTG con usted en todo momento.
- Obtenga una botella nueva de NTG cada 6 meses.

Otros tratamientos para la angina

Angioplastia y Stent



1 Arteria bloqueada

2 Angioplastia
(globo que empuja
contra el bloqueo en
la arteria haciendo
más pequeña la
obstrucción)

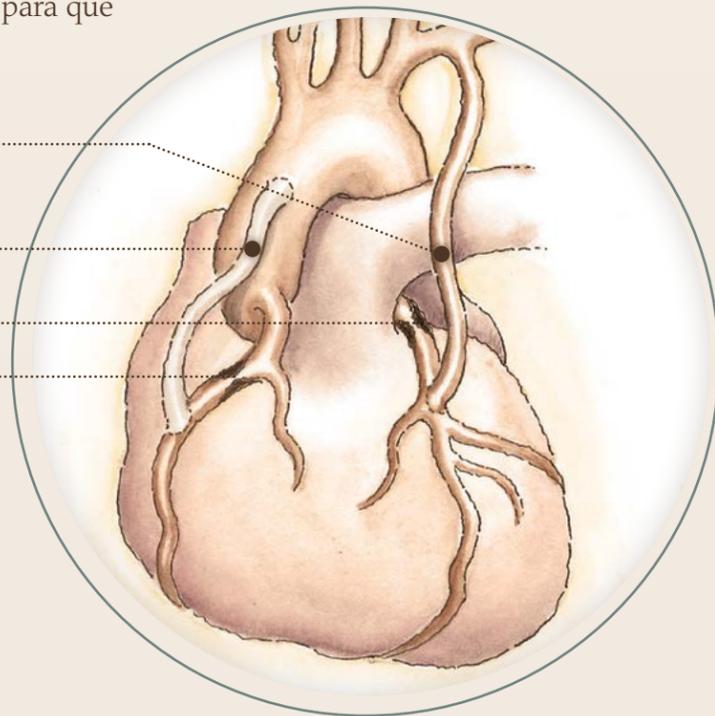
3 Stent de arteria
coronaria
(malla de alambre que
mantiene la arteria
abierta después que la
angioplastia con balón
ha abierto la arteria)

4 Arteria abierta
(se muestra con
stent en el lugar,
que permanece en
la arteria)

Cirugía de puentes coronarios

Adición de nuevos vasos sanguíneos para que la sangre sortee la obstrucción.

Puente de arteria
del pecho
Puente de vena
de la pierna
Bloqueo
Bloqueo

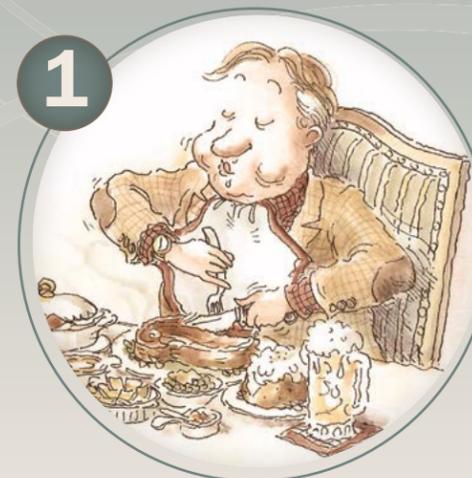


Asistencia de contrapulsación externa o EECP

Almohadillas inflables alrededor de las piernas que se inflan y desinflan con aire, lo que actúa como una bomba en las piernas ayudando a que la sangre fresca y el oxígeno vuelvan al corazón.

Las 4 eMes que pueden causar angina

Muchas personas tienen angina cuando comen comida en exceso, hacen ejercicio, están emocionalmente alterados, o salen al exterior en un clima demasiado frío. Estas son las 4 eMes. La angina también puede ser causada por la hipertensión y el tabaquismo. Son los llamados "factores desencadenantes" de la angina. Todos estos factores desencadenantes aumentan la necesidad de sangre por su corazón. Cuando el corazón no recibe suficiente sangre y oxígeno, porque las arterias están bloqueadas, usted puede tener angina. Nota: tener dos factores desencadenantes a la vez, como comer una comida grande y luego dar un paseo, pueden hacer que usted tenga angina más fácilmente y más a menudo. A continuación se muestra una lista de desencadenantes frecuentes de la angina.



1 Mucha comida



2 Mucho ejercicio y
otra actividad física



3 Mucha tensión emocional



4 Mucha exposición al frío

Tome el control de su angina

Esta sección le ayudará a tomar el control de su angina y mantenerse lo más activo y saludable posible. Mantener un registro de su angina le ayudará a usted y a su médico o enfermero para ver si su angina está cambiando. Un buen ejemplo de un Registro Diario se puede encontrar a continuación y debe incluir:

- El día y la hora que tuvo angina.
- Qué causó que usted tuviera angina, también conocido como factor desencadenante (Vea las causas en la página 15)
- El grado o que tan mal se sentía su angina (Vea "Como estimar la severidad de su angina" en la tabla abajo)
- Cuanto tiempo duró su angina
- Lo que hizo para hacer desaparecer la angina

Como estimar la severidad de su angina

Grado	Angina
1	Angina leve (muy poca) que desaparece cuando modera su ritmo de actividad o descansa.
2	Levemente peor que el grado 1. La angina desaparece rápidamente con el reposo y/o con NTG.
3	Más severa que el grado 2. Usted puede sentirla en otras partes del cuerpo como el cuello, la mandíbula, la espalda, los hombros o los brazos. También puede sentir falta de aire. Esta angina necesita descanso y NTG para desaparecer.
4	La peor angina que haya tenido jamás.

Graduar su angina de pecho en una escala de 1 (leve) a 4 (cada vez peor) le ayuda a saber cuando actuar. **Si tiene una angina grado 3 o 4:**

- PARE lo que está haciendo
- Tome NTG si su médico o enfermero se la recetaron
- Si usted todavía tiene angina después de 5 minutos, LLAME AL 911. ¡Usted puede estar teniendo un ataque al corazón!

Registro diario de la angina

Fecha / Hora	Causante (ejercicio, emociones, comer, etc.)	Grado (1-4)	¿Cuánto tiempo duró?	Acción (nitroglicerina, reposo, otro)
8/16/10 8:00am	Después de comer	Grado 2	30 segundos	Tomé NTG

EJEMPLO

Tome el control de su angina

Como realizar ejercicios de manera segura

El ejercicio diario es bueno para su corazón y su salud en general. El ejercicio "entrena" a su corazón para que trabaje mejor. Antes de comenzar a hacer ejercicio, hable con su médico o enfermero sobre qué tipo de ejercicio es mejor para usted.

Trate de no "exagerar" cuando haga ejercicio. Un programa de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a aprender a hacer ejercicio de forma segura. Su médico o enfermero pueden decirle si hay un programa de rehabilitación cardíaca cerca de usted.

Si es así, pídale a su doctor o enfermero que lo refieran al programa.



¿Cuánto ejercicio es seguro?

Todo el mundo debería hacer al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día, como caminar, nadar o andar en bicicleta. Usted puede hacer todo su ejercicio de una vez o dividirlo en períodos de ejercicio más cortos. Puede ejercitar 3 veces al día durante 10 minutos o dos veces al día durante 15-20 minutos. Recuerde calentar (caminar lento o pedalear lentamente en bicicleta) antes de hacer ejercicio.

Siempre enfríe (caminar lento o pedalear lentamente en bicicleta) después de hacer ejercicio. Hacer un calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio y ayuda a prevenir dolores musculares. El enfriamiento ayuda a que su frecuencia cardíaca y presión arterial vuelvan a la normalidad.



Tome el control de su angina

Entrenamiento de fuerza

Su médico o enfermero pueden pedirle que incluya entrenamiento de la fuerza en su programa de ejercicios. El entrenamiento de fuerza 2 a 3 veces a la semana hace sus músculos más fuertes. Las personas con angina estable pueden comenzar el entrenamiento de fuerza después de 2 a 4 semanas de hacer ejercicio regular moderado, como caminar.

Un buen programa de entrenamiento de fuerza para pacientes con angina tiene 12 a 15 series de ejercicios para los principales grupos musculares en su cuerpo - pectorales, espalda, hombros, brazos, piernas y abdomen. Usted puede hacer estos ejercicios en casa con pesas de mano livianas (3 a 10 libras) o en un gimnasio con equipos de entrenamiento con pesas. Para no trabajar su corazón en exceso, es mejor repetir los ejercicios varias veces con pesos más ligeros en lugar de repetir ejercicios menos veces con cargas más pesadas. (Véase el Apéndice A para ejemplos de ejercicios de entrenamiento de fuerza.)

NOTA: Consulte con su médico o enfermero antes de comenzar un programa de entrenamiento de la fuerza para asegurarse de que es seguro para usted.

Más consejos para ejercitar en forma segura

- Vístase según el clima. Cuando hace calor, use ropa ligera - no sudaderas o ropa pesada. En climas fríos, vístase por capas abrigadas.
- En clima muy frío, cúbrase la boca y la nariz con una bufanda cuando salga afuera. Respirar aire caliente ayuda a prevenir la angina de pecho.
- Para reducir la carga de trabajo de su corazón, planifique su ejercicio basado en el clima. En tiempo caluroso, ejercite temprano o tarde en el día. En climas fríos, ejercite en interior o durante la parte más calurosa del día.
- Siempre beba más agua durante el ejercicio en los días calurosos y húmedos y si va a ejercitar más tiempo de lo normal.
- Si hace viento, vaya más lento o a favor del viento.



Tome el control de su angina

Sus actividades diarias

Actividades diarias como las labores domésticas, comprar y el esfuerzo relacionado con el trabajo también puede causar angina. Si usted tiene angina con estas actividades, deténgase y descanse hasta que su angina desaparezca. Dígale a su médico o enfermero si tiene angina durante las actividades diarias. Su médico o enfermero pueden ayudarle a planificar mejor su actividad diaria.

Actividad sexual

Muchas personas presentan angina cuando tienen relaciones sexuales. Asegúrese de hablar con su médico o enfermero si tiene angina con el sexo u otros síntomas tales como dificultad para respirar o palpitaciones del corazón.

Para hombres

Si usted ha tomado medicamentos para mejorar las relaciones sexuales (como Viagra®, Levitra®, or Cialis®) y usted tiene angina en las próximas 24 horas – **NO TOME NITROGLICERINA!**

La nitroglicerina más el Viagra, Levitra, o Cialis puede causar una caída de su presión arterial. Si su angina no desaparece con el reposo o se siente mareado o a punto de desmayarse, acuda de inmediato a la sala de emergencia (llame al 911). Informe allí al médico o enfermero si usted ha tomado NTG y una pastilla de Viagra, Levitra o Cialis.

Consejos en caso de viaje

Tener angina no debe impedirle hacer las cosas que disfruta, como viajar. Muchos tienen miedo de viajar, ya que podrían tener angina durante su viaje. Siga estos consejos cuando viaje:

- Lleve todos sus medicamentos y manténgalos con usted en todo momento.
- No ponga sus medicamentos en maletas que se propone enviar a la bodega de equipaje.
- Lleve medicamento extra en caso de que su plan de viaje cambie y usted esté ausente más de lo esperado.
- Lleve una lista de todos sus medicamentos con usted.



Siéntase usted mismo, su familia y sus amigos cómodos respecto de la angina

Sentimientos y preocupaciones acerca de su angina

Cuando usted tiene angina, usted puede sentir miedo, sentirse frustrado, deprimido, o muy molesto. Usted puede pensar, "¿Cuándo voy a tener mi próximo ataque de angina?" o "¿Voy a tener un ataque al corazón o me voy morir?" Mucha gente deja de hacer ejercicio para no tener angina y luego están molestos porque no pueden hacer más actividad física. Estos son sentimientos frecuentes para las personas que viven con angina.

Para ayudarle con sus sentimientos acerca de la angina, siga estos consejos:

- Comparta sus sentimientos con amigos y familiares.
- Realice sus actividades diarias un poco más despacio.
- Aprenda y practique ejercicios diarios de relajación como el yoga y la respiración profunda.
- Siempre tome sus medicamentos para la angina según lo indicado.
- Informe a su médico o enfermero cualquier cambio en su angina tan pronto como sea posible.

Los miembros de su familia y sus amigos pueden ayudarle:

- Teniendo un plan para conseguir ayuda médica.
- Preguntándole si su angina de pecho está cambiando.
- Ayudándolo a seguir una dieta saludable y a hacer ejercicio en forma regular.
- Ayudándolo a dejar de fumar. Si fuman, también pueden dejar de fumar.
- Siendo un buen oyente y hablando con usted acerca de cómo se siente cuando tiene angina
- Aprendiendo reanimación cardiopulmonar (RCP) para que puedan ayudar en una emergencia.



Siéntase usted mismo, su familia y sus amigos cómodos respecto de la angina

Como reducir su estrés

Cuando usted está bajo estrés, su presión arterial y su ritmo cardíaco aumentan. Esto aumenta el trabajo de su corazón. Actividades como el yoga, la respiración profunda, caminar, escuchar música y hablar con los amigos pueden ayudarle a reducir el estrés. Tener menos estrés le ayudará a tener menos angina.

Algunas cosas que usted puede hacer para mantener el estrés bajo control

- Puede cambiar como se siente acerca de las cosas. Por ejemplo, si llegar tarde a una cita le causa estrés puede planificarse por adelantado, saliendo antes para no estar apurado o atrasado.
- Cambie la forma en que piensa sobre el estrés. Pregúntese: "¿Esto realmente importa? ¿Qué pensaré sobre esto dentro de un año?"
- Trate de mantenerse alejado de situaciones estresantes, tales como el tráfico de hora punta. Si bien no podrá evitar **todas** las situaciones estresantes, como una discusión familiar, por lo general puede alejarse durante unos minutos, realizar algunas respiraciones profundas y esperar hasta que se haya calmado.

Hábitos positivos que reducen el estrés

- 1** Tómese unos minutos de su horario para relajarse todos los días.
- 2** Haga ejercicio regular, como caminar.
- 3** Duerma de 6 a 8 horas cada noche.
- 4** Disfrute de las cosas que dan placer, como leer, visitar a amigos, o iniciar un nuevo hobby.
- 5** Trate de manejar mejor su tiempo
- 6** Aprenda a reírse de las cosas estresantes que no son importantes o simplemente "déjelas atrás"

Siéntase usted mismo, su familia y sus amigos cómodos respecto de la angina

Maneje su estrés a medida que aprende a relajarse

Algunos ejercicios rápidos y fáciles para ayudarlo a relajarse se incluyen en el Apéndice B. Usted puede hacerlos casi en cualquier lugar.

Hable con su médico o enfermero

Su médico o enfermero quieren saber sobre su angina.

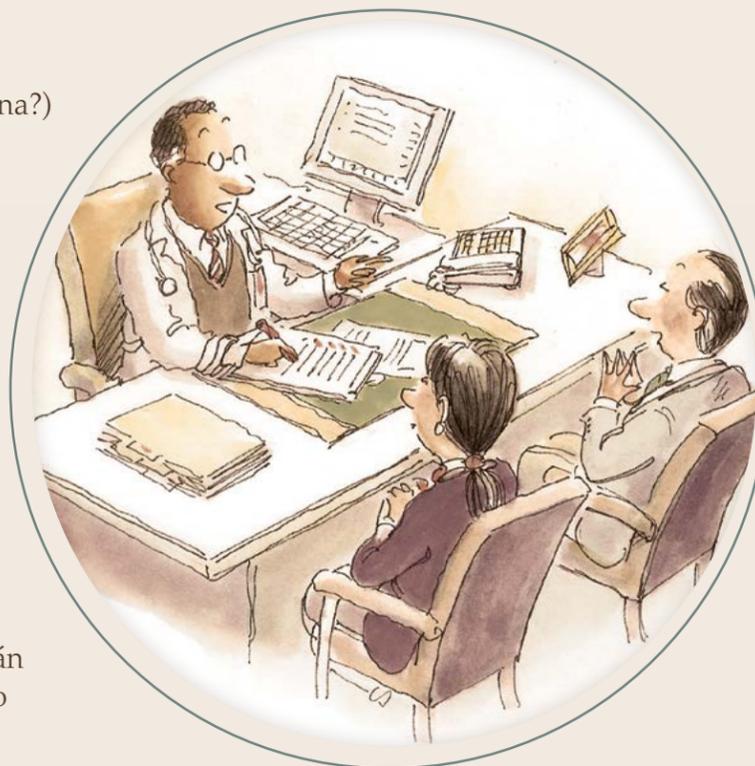
Su médico o enfermero pueden preguntarle:

- ¿Cómo se siente su angina? (¿Es una sensación de ardor, tirantez o presión? ¿Es en el cuello, los hombros, la mandíbula, la espalda, los brazos, los codos?)
- ¿Qué causa su angina?
- ¿Cuánto tiempo dura? (1-2 minutos o más?)
- ¿Con qué frecuencia tiene usted angina? (Una vez al día, una vez a la semana?)
- ¿Qué hace desaparecer su angina?

Su médico o enfermero también quieren saber

- ¿Cuándo se produce la angina? (En reposo, con el ejercicio, por la noche cuando está durmiendo?)
- ¿Qué alivia su angina? (¿Descanso y / o la nitroglicerina?)
- ¿Ha cambiado su angina?
- ¿Cuánto le han cambiado sus actividades diarias por la angina?
- ¿Qué medicamentos toma usted cuando tiene angina?

Usted puede tener otras preguntas para su médico o enfermero, incluyendo preguntas sobre sexo. Escriba sus preguntas antes de su visita para que no se olvide de preguntarlas. También es útil tomar notas durante la visita que le ayudarán a recordar lo que usted y su médico o enfermero hablaron.



Vivir una vida sana

La angina puede cambiar su vida, a veces en cosas pequeñas, a veces en cosas más importantes. Pero usted puede encontrar maneras de vivir una vida plena, activa y saludable con MENOS angina. Esperamos que este folleto y los consejos siguientes le ayuden.

Los diez principales consejos de la Preventive Cardiovascular Nurses Association para vivir con angina

- 1** Tenga una rutina para sus actividades diarias y para tomar sus medicamentos.
- 2** Tómese su tiempo. Si usted tiene angina, vaya más lento o descanse antes de volver a su actividad.
- 3** Haga ejercicio regularmente. Busque ejercicios que le sientan bien y hágalos diariamente.
- 4** Controle sus factores de riesgo. Asegúrese de que su presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre están bajo control. Deje de fumar. Trate de mantener su peso normal.
- 5** Aprenda a manejar su estrés. Dormir bien por la noche (unas 8 horas) puede ayudar.
- 6** Dígale a su médico o enfermero cómo se siente su angina y si cambia de alguna manera. Su médico o enfermero no pueden ayudarlo si usted no les dice sabe lo que está pasando.
- 7** Mantenga una lista escrita de todos los medicamentos y la dosis que toma. Esto incluye sus medicamentos con receta médica y medicamentos de venta libre (como la aspirina o medicamentos para el resfriado). También debe incluir todas las vitaminas, minerales y suplementos de hierbas que usted toma.
- 8** Lleve su lista de medicamentos a todas sus visitas de salud y muéstrselas a cada médico, enfermero o profesional de la salud que usted vea.
- 9** Siempre mantenga nitroglicerina fresca (NTG) con usted. Asegúrese que los miembros de la familia saben donde la tiene.
- 10** Comparta sus sentimientos con sus familiares y amigos. Ellos saben que usted tiene angina y que puede molestarle. Si usted trata de ocultar sus sentimientos, su familia puede sentirse excluida y preocuparse más.

Ejercicios para el entrenamiento de la fuerza

Trabaje lentamente haciendo cada ejercicio 12-15 veces, descanse y luego repita. Los patrones de respiración son importantes durante el entrenamiento de la fuerza. Siempre exhale (espire), con el ejercicio e inhale (inspire) mientras se relaja. Nunca se tense, ya que esto agrega trabajo para el corazón. Consulte con su médico o enfermero antes de comenzar un programa de entrenamiento de fuerza para asegurarse de que es seguro para usted.

1 Press para el pecho

Músculos utilizados:

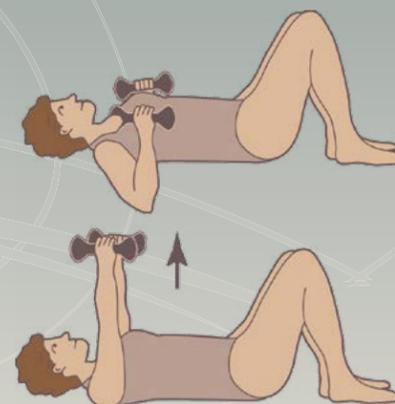
- Pecho, parte delantera de los hombros, parte posterior de los brazos

Posición del cuerpo:

- Acostado con las rodillas dobladas
- Mantenga la pesa en cada mano a la altura del pecho

Movimiento:

- Presione hacia arriba desde los hombros, luego vuelva lentamente a la posición inicial



2 Press de hombros

Músculos utilizados:

- Hombros, parte posterior de los brazos

Posición del cuerpo:

- De pie, estómago adentro
- Mantenga la pesa en cada mano a la altura del hombro

Movimiento:

- Levante las pesas por encima de su cabeza sin arquear su espalda, luego vuelva lentamente a la posición inicial.



3 Contracción de bíceps

Músculos utilizados:

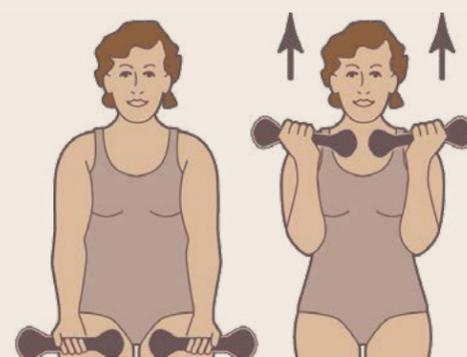
- Músculos superiores e inferiores de los brazos

Posición del cuerpo:

- Puede hacerse sentado o de pie
- Tome las pesas con las palmas hacia arriba. Mantenga los brazos y la espalda recta

Movimiento:

- Doble los codos y lleve los brazos hacia arriba hasta que las pesas casi toquen sus hombros. No sacuda las pesas. Baje lentamente las pesas a la posición inicial.



Ejercicios para el entrenamiento de la fuerza

4 Extensión de tríceps

Músculos utilizados:

- Tríceps

Posición del cuerpo:

- De pie. Mantenga la pesa en cada mano con los brazos sobre su cabeza

Movimiento:

- Doble los brazos hacia atrás hasta formar un ángulo de 90 grados con los codos, luego vuelva lentamente a la posición inicial.



5 Flexiones de dorso

Músculos utilizados:

- Parte superior de la espalda

Posición del cuerpo:

- Coloque la pierna y la mano izquierda en la cama, mesa, sofá, o un banco
- Equilibre con la pierna derecha en el piso

Movimiento:

- Levante la pesa con el brazo derecho con un movimiento "como arrancando una cortadora de césped." Repita el ejercicio levantando con el brazo izquierdo.



6 Extensión de lumbares

Músculos utilizados:

- Parte inferior de la espalda

Posición del cuerpo:

- Acostado boca abajo con los brazos extendidos
- Mantenga las piernas estiradas apoyadas en el piso o colchoneta

Movimiento:

- Levante la parte superior del cuerpo lo más alto que pueda
- Apriete los músculos de las nalgas y trate de mantener la posición durante 10 segundos
- Vuelva a la posición inicial



Ejercicios para el entrenamiento de la fuerza

7 Abdominales

Músculos utilizados:

- Abdominales

Posición del cuerpo: Método fácil:

- Acostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el piso, brazos sobre el pecho

Movimiento:

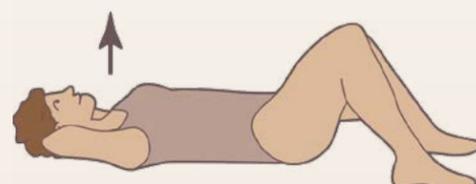
- Contraiga los músculos del estómago para levantar los hombros y la cabeza solo de 1 a 2 pulgadas del piso.
- Baje lentamente los hombros al piso.

Posición del cuerpo: Método más difícil:

- Igual que el método fácil, pero con las manos detrás de la cabeza

Movimiento:

- Igual que el anterior. No tire con la cabeza o el cuello.



8 Sentadillas

Músculos utilizados:

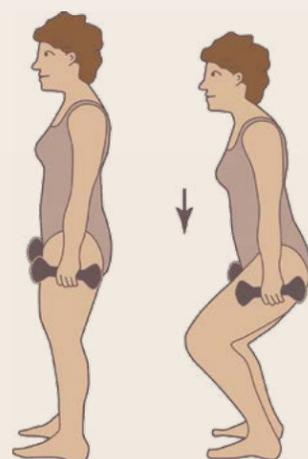
- Parte delantera y trasera de los muslos, caderas

Posición del cuerpo:

- Mantenga las pesas en cada mano, a los lados del cuerpo
- Pies separados de 18 a 20 pulgadas, dedos de los pies apuntando hacia delante

Movimiento:

- Mantenga el cuerpo lo más erguido que pueda, doble las rodillas y descienda $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{3}$ hacia abajo
- No levante los talones del piso. Apriete las caderas y parte posterior de los muslos. Vuelva a la posición inicial.



9 Pantorrillas

Músculos utilizados:

- Parte posterior de la pierna

Posición del cuerpo:

- Sentado con las pesas apoyadas en los muslos y con el antepié sobre un libro de 2 a 3 pulgadas de grosor.

Movimiento:

- Presione los talones lo más alto que pueda, apretando los músculos de la pantorrilla. Luego descienda lentamente hasta el piso.



Adaptado de: Fletcher BJ, Cantwell JD, Fletcher, GF. Exercise for Heart and Health. Atlanta, Ga. Pritchett and Hull Assoc., Inc., 2009. Illustrations adapted by Adam Rosenberg.

Estrategias para la vida: relajación mediante la respiración

Propósito

- Aprender a relajarse y a manejar el estrés ayuda a su corazón.
- Este ejercicio de respiración simple puede equilibrar su sistema nervioso y ayudarle a relajarse.

Respiración con el vientre

- Piense que su vientre es un globo grande que usted va llenando de aire lentamente.
- Coloque sus manos sobre el vientre mientras inhala y exhala lentamente.
- Mire como sus manos se elevan cuando inhala y descienden cuando exhala.
- Concéntrese en su vientre mientras sigue respirando lenta y profundamente.
- La relajación es la sensación de paz y tranquilidad que obtiene de la respiración con el vientre.

Práctica

Dedique por lo menos 10 minutos cada día para practicar la respiración con el vientre.

Consejos

- Cuando se sienta estresado, practique la respiración con el vientre.
- Se puede practicar en cualquier lugar o en cualquier momento, como cuando usted está:
 - viendo televisión
 - tomando un baño
 - de pie en la fila del supermercado
 - atascado en el tráfico
 - cocinando
 - durante momentos de estrés
 - caminando
 - cuando usted quiera relajarse

Estrategias para la vida: tensor para relajar

Propósito

- Entender la diferencia entre tensión y relajación
- Relajarse profunda y completamente

Práctica guiada

- 1** Haga 2 respiraciones lentas y profundas con el vientre.
- 2** Mientras respira una tercera vez, apriete su brazo izquierdo desde el hombro hasta la mano.
- 3** Aguante la respiración y mantenga su brazo tenso por 2-3 segundos.
- 4** Al exhalar, deje que su brazo se relaje totalmente.
- 5** Repita los pasos 1-4 con el brazo derecho, piernas (una a la vez) y luego todo el cuerpo.
- 6** Dígase a sí mismo algo positivo como:
 - "Tengo todo el tiempo del mundo"
 - "Estoy relajado y en paz"

Consejos

- Cuando contraiga sus músculos, realmente **TÉNSELLOS**. Cuando se relaje, realmente **RELÁJESE**.
- Cuando inhale, llene su vientre con aire.
- Cuando exhale, céntrese en como su vientre se afloja.
- Recuerde lo tranquilo y relajado que se siente y que usted puede relajarse en cualquier momento. Observe cómo se siente estar relajado.

Estrategias para la vida: aprenda a tomarle gusto a su vida

Propósito

- Piense en las cosas buenas de su vida. Esto le dará una sensación de calidez interior.
- Esa sensación de calidez le ayudará a sentirse más tranquilo y menos estresado.
- Pensar en cosas positivas es aún mejor cuando también hace respiración con el vientre.

Cree una sensación cálida y positiva

- Piense por 15-30 segundos en alguien a quien usted ama.
- Piense durante 15-30 segundos en un lugar que usted encuentre hermoso.
- Piense durante 15-30 segundos en algo bueno que alguien hizo por usted.

Práctica guiada

Antes de comenzar sus actividades del día:

- Escriba o haga una nota mental de las cosas que necesita hacer durante el día.
- Incluya dos cosas en las que pensará que le producen sensación de calidez y bienestar (como alguien que usted ama).

Durante un momento de tensión:

- Haga dos respiraciones lentas y profundas con el vientre.
- Cuando inhale por tercera vez piense en:
 - Alguien que usted ama
 - Un lugar hermoso
 - Un acto de bondad hacia usted

Consejos

- Cuando usted piense en una persona que ama, piense en por qué los ama.
- Cuando usted piense en un lugar, piense en qué lo hace especial y hermoso para usted.
- Cuando piense en un acto de bondad, piense en qué lo hace bondadoso.
- Observe las buenas sensaciones que vienen de pensar en las bendiciones de su vida.

Estrategias para la vida: aprenda a darse una palmadita en la espalda

Propósito

- Tome nota de la cantidad de cosas buenas que usted hace.
- Aprenda a quererse y aceptarse a sí mismo.
- Recuerde que usted trabaja duro y es digno de alabanza.

¿Por qué esto es tan difícil?

- Es fácil olvidar lo mucho bueno que hacemos.
- A menudo se nos critica por cosas que hacemos mal en vez de elogiarnos por cosas que hacemos bien.
- Las personas confunden el orgullo de un trabajo bien hecho con la ostentación.

Práctica guiada

Reflexione sobre su día:

- 1** Piense en una o dos cosas que usted hizo que fueron útiles o que hizo bien.
- 2** Siéntase satisfecho por las cosas que hizo que ayudaron a otros.
- 3** Siéntase satisfecho con sus talentos y habilidades.

Copyright © 2002 por el Board of Trustees of the Leland Stanford Junior University. Todos los derechos reservados.
Stanford Center for Research in Disease Prevention, Stanford University, Palo Alto, CA 94304

Cómo Ganarle a la Angina de Pecho™

La quinta edición de este manual es parte de *Como Ganarle a la Angina*®, un programa de educación e información para los pacientes con angina y sus familias, financiado a través de un subsidio educativo de Gilead Sciences, Inc.

Como hacer un pedido

Los profesionales de la salud puede solicitar 50 manuales gratuitos de *Como Ganarle a la Angina*® para pacientes en www.pcna.net/clinical/orderform

Folletos en inglés y español de *Como Ganarle a la Angina*® están disponibles para pedir de forma gratuita, en cantidades de 100, desde el sitio web www.pcna.net/clinical/orderform

Una versión en español del manual para el paciente, así como todos los materiales mencionados anteriormente, están disponibles para ser descargados o impresos visitando www.pcna.net/clinical/angina

Valoramos sus comentarios! Ayude a PCNA a mejorar sus herramientas y materiales educativos compartiendo sus comentarios acerca de este recurso en www.pcna.net/clinical/angina

Revisores: Robert Safford, MD, PhD, Mayo Clinic, Jacksonville, FL
Mia Clark, RD, MS, Stanford Cardiac Rehabilitation Program, Stanford University Medical School, Stanford, CA; Sala Pradhan, ARNP, Division of Cardiovascular Diseases; Mayo Clinic, Jacksonville, FL Traducción: María Teresa Lira, RN, Hospital FACH, Clínica Las Condes, Santiago, Chile; Ana Maria Lasala
Ilustraciones Norm Bendell; Diseñado por Philips Healthcare Communications, Inc. New York, NY and Suttle-Straus, Inc. Waunakee, WI

Copyright ©2010 Preventive Cardiovascular Nurses Association
Todos los derechos reservados

Referencias

AHA Statistical Update. Heart Disease and Stroke Statistics–2009 Update.

AHA/ACC Guidelines for Secondary Prevention for Patients With Coronary and Other Atherosclerotic Vascular Disease: 2006 Update. *Circulation*. 2006;113:2363-2372.

ACC/AHA 2002 Guideline Update for the Management of Patients with Chronic Stable Angina: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. *Circulation*. 2003;107:149.





PCNA
**Preventive Cardiovascular
Nurses Association**

613 Williamson Street, Suite 200, Madison, WI 53703
Phone: 608-250-2440 • Email: info@pcna.net • Fax: 608-250-2410
Product ID 45343