

✓ **Efectos del Tabaco:**

- Aumenta los latidos del corazón y la presión arterial.
- Aumenta el espesor de la sangre lo que provoca trombos.
- Aumenta los niveles de colesterol malo.
- El alquitrán y monóxido de carbono acumulan placas de grasa en las arterias.



✓ **Estado de ánimo:**

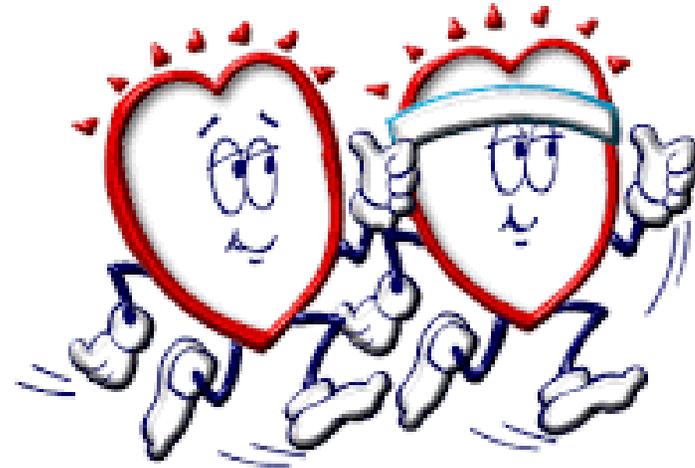
- Aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca.
- Aumenta los lípidos.
- Produce dificultad para descansar en las noches.



¡ CUIDEMOS NUESTRO CORAZON !



REHABILITACION CARDIACA



CDT CARDIOLOGIA

ENFERMERA: Camila Jara G.

2-5680126 / 2-5680379

• **CONSEJOS Y/O SUGERENCIAS**

✓ **Alimentación:**

- Evite alimentos ricos en grasas saturadas (embutidos, frituras y carnes rojas ricas en grasa).
- Evite sopas de sobre, enlatados, comidas precocidas y embutidos.
- Prefiera productos lácteos descremados.
- Cocine sin sal. La cantidad de sal máxima a consumir son 2 gr/día (una tapa de lápiz Bic).
- Si desea dar sabor a sus comidas, utilice: Ajo, limón, vinagre, pimienta, pimentón, curry, canela, hierbas aromáticas (albahaca, hinojo, estragón, perejil, laurel).
- No debe consumir cafeína, ya que debilita el musculo del corazón.

✓ **Ejercicios (Beneficios):**

- Mejora la capacidad de contracción del corazón.
- Mejora los síntomas, como sensación de ahogo y fatiga al esfuerzo.
- Ayuda a controlar el peso y la grasa abdominal.
- Disminuye el colesterol.
- Disminuye la presión arterial.
- Disminuye la ansiedad y la depresión.



✓ **Sexualidad:**

- No debe mantener relaciones sexuales si no se siente bien (cansancio, dificultad para respirar, dolor al pecho).
- Es importante saber que el uso de Viagra y similares no está recomendado en personas con problemas cardiacos, debe consultar con cardiólogo.

✓ **Anticoagulante:**

- Debe consumir con precaución alimentos ricos en vitamina K, como:
Repollo, brócoli, cebollín, perejil, espinacas, bruselas, coliflor, té verde y negro, ciruelas, pasas, castañas, kiwi, higos, palta.

