

DECÁLOGO PARA PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO frente al COVID-19

Se entiende por síndrome coronario crónico todo aquel que padece un paciente que ha tenido un infarto de miocardio, una angina de pecho o revascularización percutánea o quirúrgica (stent o bypass). Todos ellos tienen especial riesgo en la situación actual de COVID19, por lo que es aconsejable que sigan algunas recomendaciones:

- Los pacientes deben seguir el tratamiento médico que tuviesen prescrito hasta el momento actual.
- No deben retirar los fármacos tipo IECAS o ARA II ni para su hipertensión, ni si lo tienen pautado tras un evento coronario.
- Deben mantener el mismo régimen dietético previo, con dieta mediterránea, evitando grasas e ingestas copiosas. Incluso si se reduce la actividad física, sería recomendable disminuir la ingesta calórica para evitar un aumento en el peso corporal.
- Deben mantener su régimen de ejercicio de manera habitual, en la medida de lo posible, realizando ejercicio aeróbico y de resistencia, al menos 1 hora al día, repartidos en 10 minutos de calentamiento, 30-40min de ejercicio aeróbico, y 10-15min de ejercicios de resistencia simples.
- Es importante controlar su tensión arterial y resto de constantes (frecuencia cardiaca, peso...) como habitualmente.
- En caso de tener pospuesta la consulta con su cardiólog@, deben seguir manteniendo el mismo tratamiento salvo orden telefónica de su médico.
- En caso de terminar el periodo de mantenimiento de la doble antiagregación (clopidogrel, prasugrel, ticagrelor), sería recomendable intentar contactar con su médico responsable para decidir si es o no necesario la prolongación.
- En caso de ser un paciente con un dispositivo implantado (DAI, marcapasos, o resincronización), en un gran número de casos están conectados con su centro por telemetría. Por tanto, no se deberían preocupar. En caso de notar una señal auditiva del dispositivo, contacten con su centro.
- Si presentan dolor torácico o síntomas compatibles, deberán llamar rápidamente al 112 para una atención urgente, exactamente igual que ahora.
- Intenten evitar acudir a urgencias salvo síntomas graves. Es clave en un paciente de riesgo cardiovascular reducir la exposición social o a contactos de riesgo. Por tanto, salvo causa de fuerza mayor, **#QuédateEnCasa**.

Contenido elaborado por:

Dr. Alfonso Valle, cardiólogo. @ValleAlfonso