

# ***Recomendaciones finales***



## Actividad laboral

La prueba de esfuerzo indicará si su capacidad física le permite volver a su trabajo habitual. En circunstancias normales, usted podrá volver al trabajo a partir del **segundo** mes.

## Actividad sexual

Es un ejercicio al que se añade un componente emocional que aumenta el trabajo del corazón. Físicamente se realiza un trabajo igual al de subir 2 pisos. Prácticamente todos los pacientes pueden desarrollar una vida sexual normal. En caso de no existir contraindicación médica, es posible reanudar esta actividad a partir de la **segunda semana** del alta.

## Conducción de automóviles

La mayoría de las personas que han padecido un episodio de **angina de pecho** pueden volver a usar su vehículo de nuevo a partir de la **segunda-cuarta** semana, evitando al principio los trayectos largos. Los pacientes que han sufrido un infarto de miocardio deben saber que la legislación española no permite conducir en los **tres meses** siguientes.

En caso de que la conducción sea una actividad laboral, se seguirán las indicaciones del médico, con las limitaciones que marque la Ley que las regula.

## Viajar en avión

Viajar en avión no es contraproducente, ya que las cabinas están perfectamente presurizadas. En los pacientes que han

tenido un infarto reciente, se considera recomendable no hacer vuelos en avión hasta haber pasado un periodo de convalecencia de **cuatro** semanas.

Si el viaje es muy prolongado, debe consultar a su cardiólogo. Es recomendable que no permanezca mucho tiempo sentado y que se desplace en cortos paseos por el pasillo. Si no fuera posible andar, al menos haga movimientos de flexión y extensión de los pies.

## Anticonceptivos (píldora)

Aumentan el riesgo de trombosis (formación de coágulos), este riesgo se hace mucho mayor si además se fuma. Las mujeres fumadoras mayores de 35 años, si además padecen hipertensión o son diabéticas y con el colesterol elevado, sólo deben tomar anticonceptivos bajo estricto control médico.

## Alcohol y café

El consumo moderado de alcohol (1 ó 2 vasos de vino al día) y café (1 ó 2 bebidas al día) no aumenta el riesgo de aparición y desarrollo de la enfermedad coronaria.

## Después de la cirugía coronaria

Es posible que durante las primeras semanas, aparezcan molestias en el pecho, poco intensas y pasajeras, distintas de la angina de pecho. Muchas veces son simplemente un hormigueo. Estas molestias no tienen importancia ni revisten ningún peligro.