

## Prepara tu visita al médico

Consejos a tener en cuenta si has sufrido un infarto de miocardio

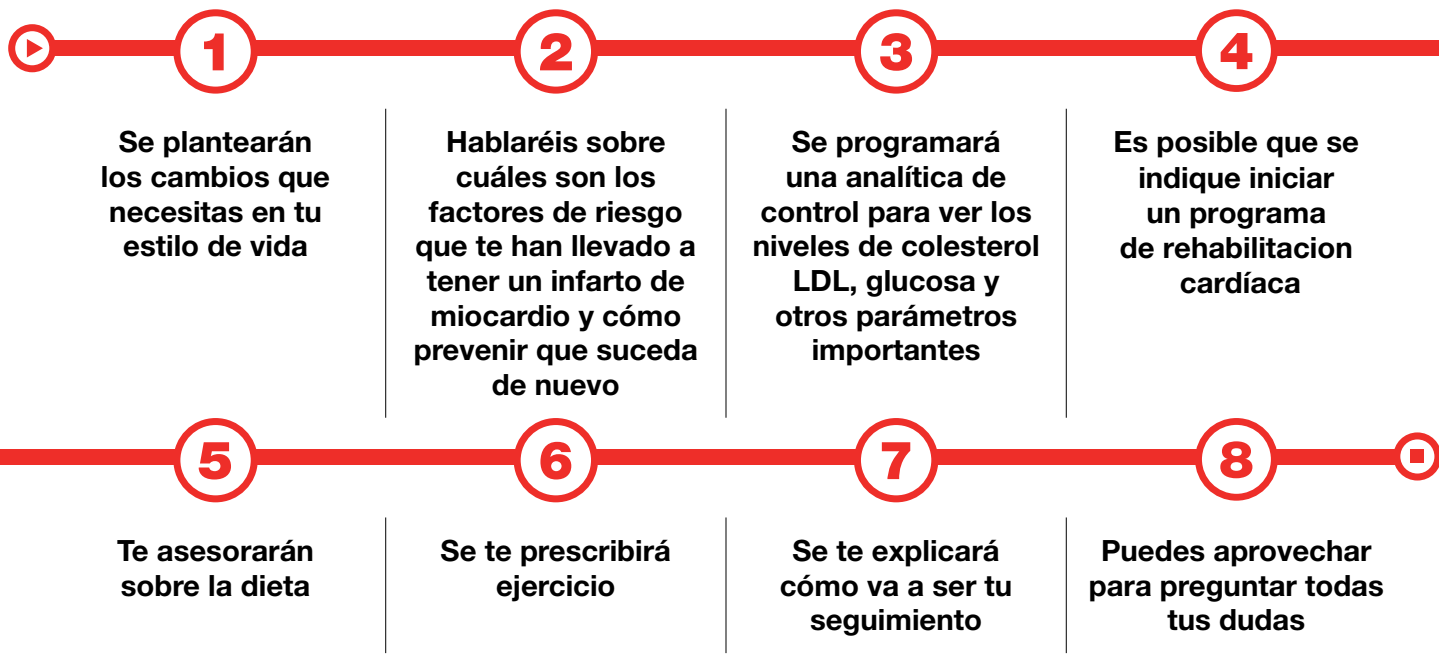
### Antes de ir al médico

Piensa y, si es necesario, apunta todo lo relacionado con estos temas<sup>1,2</sup>.

Síntomas	Presión arterial	Tratamiento	Lista de dudas
<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Has notado más cansancio desde el alta hospitalaria?</li> <li>¿Notas ahogo o dificultad para respirar?</li> <li>¿Has notado dolor en el pecho? – Si has tenido dolor en el pecho, ¿te recuerda al que tuviste en el infarto?</li> <li>¿Has sangrado (por la nariz, por la boca...) o te han aparecido hematomas?</li> </ul> <p>Otros síntomas que puedes describir al médico son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en la coloración de la orina o las heces</li> <li>Fiebre</li> <li>Reacciones cutáneas</li> <li>Otros dolores</li> <li>Hinchazón en piernas o manos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El médico te preguntará si te has tomado la tensión desde el alta. Si es así, puedes llevar anotados los valores</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cumples el plan de tratamiento?</li> <li>¿Has notado alguna reacción extraña con algún fármaco?</li> </ul>	<p>Puedes hacer una lista de las dudas que tengas sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medicación</li> <li>Dieta</li> <li>Cuándo podrás volver a trabajar</li> <li>Cuándo podrás volver a conducir</li> <li>Otras dudas</li> <li>Nivel de actividad sexual</li> </ul>



### En la consulta



### ¿Qué temas puedes tratar con el médico?<sup>1,2</sup>

#### Pruebas

- ¿Qué pruebas tienen que hacerte y para qué sirven?
- MUY IMPORTANTE: Nivel de colesterol LDL**  
Hablar con tu médico y conocer tus niveles de colesterol LDL es primordial para saber el riesgo de padecer un nuevo infarto de miocardio. Por ello, es importante prepararse la visita con las preguntas clave y tener tus cifras de colesterol LDL identificadas.

- Recuerda que, si has tenido un infarto de miocardio, **colesterol LDL debe estar por debajo de 55 mg/dL<sup>2</sup>**.
- Puedes encontrar tu nivel de colesterol LDL en el informe de tu analítica de sangre.
- Si no conoces tu nivel de colesterol LDL, pregúntale a tu médico.

**Pide información a tu médico sobre cómo bajar tus niveles de colesterol LDL para que esté dentro de los valores recomendados**

#### Secuelas y complicaciones

- ¿Cuáles son las más comunes?
- ¿Son permanentes o transitorias?
- ¿Puedo tener otro infarto?

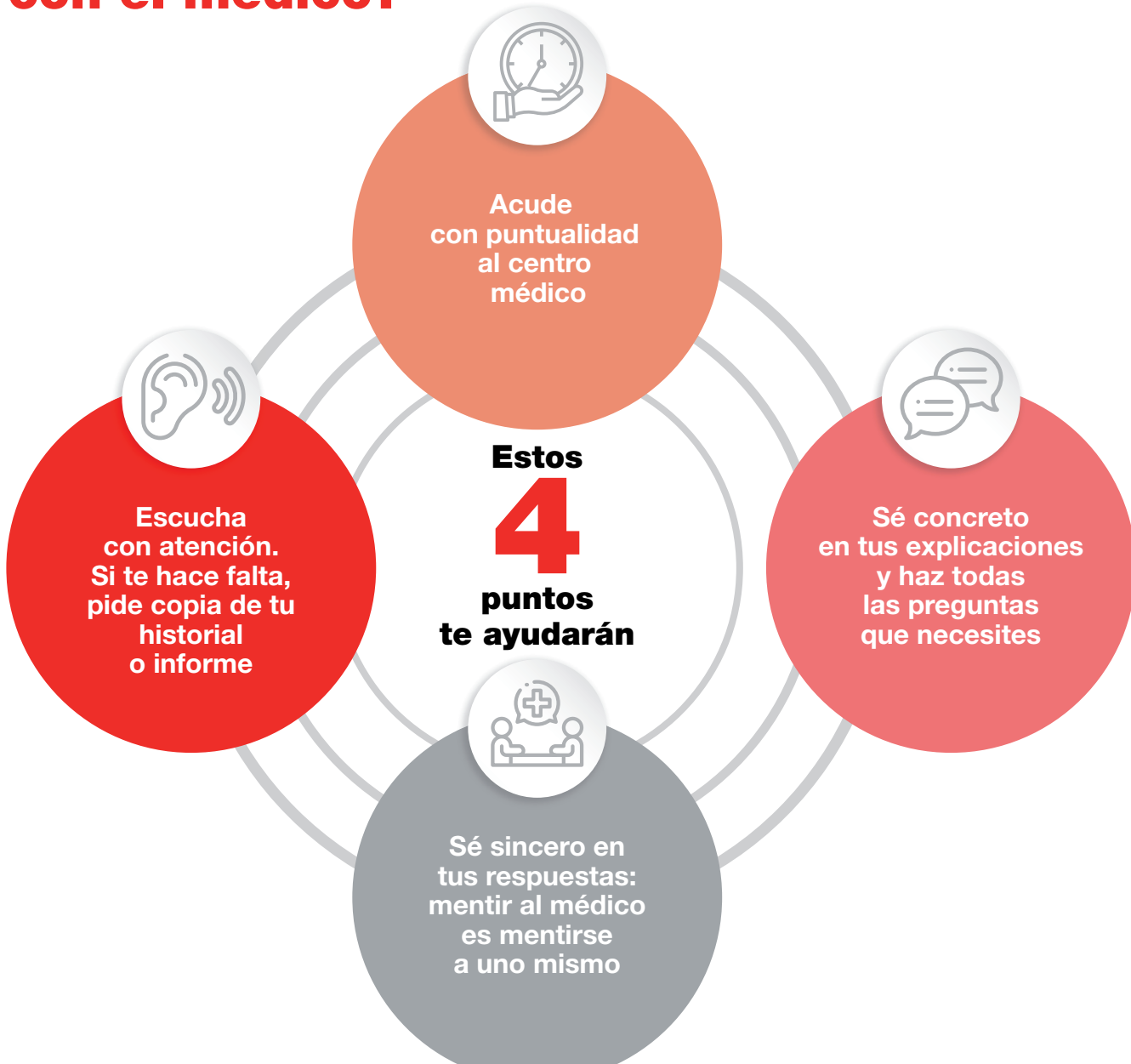
#### Bienestar psicológico y estado de ánimo

- Cuenta a tu médico si te sientes desanimado/a o nervioso/a para que valore si necesitas apoyo psicológico o tratamiento farmacológico
- Explícale si te sientes estresado/a o si te sientes agobiado

#### Cambios en tu vida

- Si te has quedado embarazada
- Impacto de la enfermedad en tu vida sexual
- Impacto en tu vida social o familiar:
  - ¿Sales menos?
  - ¿Te sientes aislado/a?

### ¿Cómo aprovechar mejor la consulta con el médico?



#### Bibliografía:

1. Brotons Cuixart C, et al. Recomendaciones preventivas cardiovasculares. Actualización PAPPs. Aten Primaria. 2018; 50 (Supl 1): 4-28.  
 2. Mach F, Baigent C, Catapano AL, Koskinas KC, Casula M, Badimon L, et al. Guía ESC/EAS 2019 sobre el tratamiento de las dislipemias: modificación de los lípidos para reducir el riesgo cardiovascular. Rev Esp Cardiol. 2020; 73(5): 403.e1-403.e70.