

## Prepara tu visita a enfermería

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

### ¿En qué te va a ayudar la visita a enfermería?

- El profesional de enfermería revisará tus factores de riesgo cardiovascular y tu medicación<sup>1,2</sup>
- Te ayudará a **controlar tu enfermedad y a responsabilizarte de tu tratamiento**<sup>1,2</sup>
- Te proporcionará los **cuidados especiales** que necesites<sup>1,2</sup>

### Antes de ir a la consulta con enfermería<sup>1,2</sup>

Anota tus necesidades en estas áreas y cualquier otra que se te ocurra (tu familia puede ayudarte a hacerlo). Puedes utilizar una tabla como esta:

**Autogestión de la salud**

Ejemplo ► Explíqueme para qué sirve el tratamiento

**Familia**

Ejemplo ► Necesito que me ayuden a realizar las tareas del hogar

**Cuidador principal**

Ejemplo ► Preguntar si el cuidador puede entrar a la consulta

**Caídas**

Ejemplo ► He adaptado el cuarto de baño, pero mi casa no tiene ascensor

**Aseo personal**

Ejemplo ► Me tienen que ayudar

**Capacidad para vestirte y arreglarte**

Ejemplo ► Me tienen que ayudar

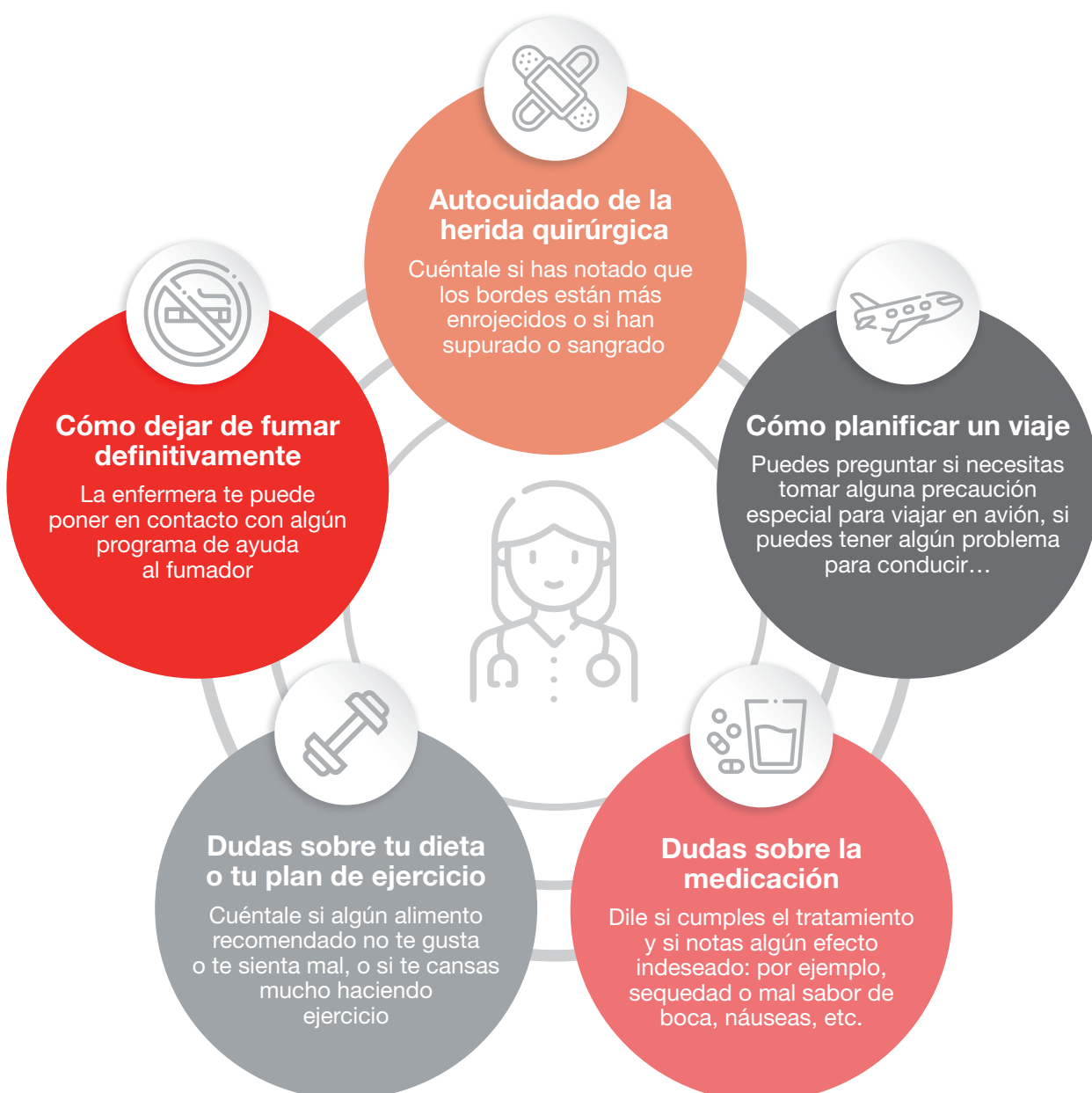
**Uso del inodoro**

Ejemplo ► Me apaña por mi cuenta, pero me tienen que ayudar a levantarme

**Movilidad física**

Ejemplo ► Camino más despacio y me canso

### En la consulta: ¿qué le puedes consultar al profesional de enfermería?<sup>1,2</sup>



#### IMPORTANTE

Recordar la importancia de mantener el **colesterol LDL** dentro de los límites recomendados

Recuerda que, si has tenido un infarto de miocardio, **tu colesterol LDL debe estar por debajo de 55 mg/dL<sup>3</sup>**. Si no sabes cuál es tu nivel de colesterol LDL, pregunta a la enfermera cómo puedes conocerlo.



Pide ayuda a tu médico sobre cómo bajar tus niveles de colesterol LDL para que estén dentro de los valores recomendados

### ¿Qué otras cosas puedes preguntar?<sup>2</sup>

Como y cuando, **medirte la presión arterial**

Consejos para mejorar la **calidad del sueño**

Cualquier duda sobre **tu enfermedad, tratamiento o las pruebas** que te hacen

### ¿Cómo aprovechar mejor la consulta con enfermería?

- Acude puntualmente al centro médico.
- Averigua de antemano dónde debes dirigirte. Si no has podido hacerlo, consulta al personal de información del centro.
- Sé concreto en tus explicaciones.
- Haz todas las preguntas que necesites.
- Sé sincero en tus respuestas.

#### Bibliografía:

**colesterol LDL:** colesterol de lipoproteínas de baja densidad

1. Guía clínica para la atención de los pacientes con cardiopatía isquémica en fase estable: <http://www.areasaludplascencia.es/wasp/pdfs/7/711017.pdf>
2. Egea Fernández AF. Atención de enfermería al paciente anticoagulado. Lo que usted y su familia deben saber: [https://ingesa.sanidad.gob.es/dam/jcr:8ebb23b0-b303-41e7-9097-ea7df0f02a9e/Paciente\\_anticoagulado.pdf](https://ingesa.sanidad.gob.es/dam/jcr:8ebb23b0-b303-41e7-9097-ea7df0f02a9e/Paciente_anticoagulado.pdf)
3. 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.