

EL CUIDADO DE SUS ARTERIAS

Consejos prácticos

HOSPITAL DE LA
SEGURIDAD SOCIAL
CADIZ



PROHIBIDO FUMAR
Fumar disminuye el transporte de oxígeno a través de la sangre, reduce el diámetro de las arterias y favorece la formación de coágulos. Hasta un cigarrillo al día puede ser peligroso.



MANTENGASE EN FORMA

La práctica de un ejercicio moderado llena muchas ventajas:

- Consumo calórico y reduce el peso.
- Controla los niveles de colesterol.
- Disminuye el estrés.
- Ayuda a controlar la presión sanguínea.
- Mejora la circulación por los pequeños vasos.
- Nadar, pasear y montar en bicicleta son excelentes formas de ejercicio.



HAGA UNA DIETA SALUDABLE

Existen unas reglas muy simples para desarrollar buenos hábitos alimentarios:

- Haga una dieta equilibrada
- Reduzca el consumo de sal
- Evite comer en exceso
- Limite las grasas y el colesterol reduciendo las carnes rojas, frituras, huevos y productos lácteos. Coma más pescado y pollo.



CUIDE SUS PIES

Evite calcetines ajustados y realice una higiene diaria de sus pies con agua templada y jabón. Vigile la posible formación de ampollas, callosidades o áreas de piel seca, pues favorecen el crecimiento de las bacterias y la infección. En caso de tener estos problemas, no use elementos punzantes ni cortantes.

Utilice un calzado cómodo, que no provoque rozaduras. Use calcetines de algodón.
Ponga especial cuidado al cortar las uñas para evitar lesiones. Use cortauñas en vez de tijeras.

SIGA ESTRICTAMENTE LOS CONSEJOS DE SU MEDICO
El es el único que conoce su problema y cómo tratarlo.



CONSEJOS PARA PACIENTES
CON PATOLOGIA ARTERIAL

UNIDAD DE ANGIOLOGIA
Y CIRUGIA VASCULAR

-Abstinencia absoluta del tabaco

-Evitar la obesidad

-Evitar ambientes cargados de humo

-Si es diabético, control de sus cifras de glucemia.

-Controlar su tensión arterial

-Llevar en invierno calcetines de lana. Lavar zapatos confortables, sin mucho tacón.

-Evitar toda prenda que apriete a nivel del muslo, pantorrilla o tobillo.

-Limar regularmente las uñas de los pies. No usar tijeras o usar con precaución.

-No tocar nunca una uña inflamada, callo o similar. Consulta con el médico.

-No aplicar calor directamente sobre la piel.

-Caminar todos los días. Sin forzar la marcha y a paso normal, hasta la primera sensación de dolor.

-Practicar algún deporte, como golf, bicicleta, natación,...

CONSEJOS DIETÉTICOS

-Tomar pescado azul

-Utilizar aceite de maíz, girasol, de pepita de uva, u oliva

-Consumir vegetales y verduras.

-Comer carnes de pollo o pectoral, magra, sin grasas

-Puede tomar un poco de vino en las comidas, sin bebidas gaseosas. No licorosa. Evitar café o te.

-Comer despacio y masticar bien. La siesta no hacerla acostado.

-Tomarse la medicación correctamente.