

Más información

SALUD RESPONDE
902 505 060



www.juntadeandalucia.es/ep-hospitalponientealmeria



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

GUÍA PRÁCTICA PARA EL PACIENTE CON ANGOR



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

¿Qué es el ANGOR?

Es el malestar producido por la falta de oxígeno en el músculo cardiaco, casi siempre debido a la existencia de lesiones de arterioesclerosis en las arterias coronarias. Es pasajera y no llega a provocar daño en la función del corazón.

Factores de riesgo cardiovascular

- Tabaquismo
- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol
- Estrés
- Sedentarismo



Síntomas

El principal síntoma del Angor es el dolor, de las siguientes características:

Dolor opresivo y sofocante, de menos a más y que produce sensación de muerte inminente.

Localización: generalmente torácico y retroesternal e irradiado al brazo izquierdo.

Duración: variable.

Frecuencia de episodios variable.

Provocado: por :

Exposición al frío

Ejercicio físico

Emociones fuertes

Estrés

Comida abundante

Combinación de estos

¿Cómo superar la fase de dolor?

- Interrumpir lo que esté haciendo, sentarse, relajarse y no perder la calma.
- No esperar a que el dolor ceda solo, tomar una pastilla de nitroglicerina o una pulsión de nitroglicerina en spray sublingual.
- Si no cede repetir la nitroglicerina a los cinco minutos.
- Si pasados otros cinco minutos más no cede repetir la dosis y llamar al 061 o su servicio de urgencias más cercano.

Recomendaciones a seguir

- Hacer Vida normal evitando esfuerzos y situaciones de estrés
- Si conduce evitar jornadas largas y conflictivas
- Reposo después de comer
- Restringir el uso de sal y grasa animales
- Evitar sobrepeso
- Descanso nocturno adecuado
- Realizar ejercicio físico de forma regular: se recomienda andar y bicicleta, por terreno llano y natación
- Vida sexual normal evitando después de la ingesta y si es necesario utilizar nitroglicerina profiláctica
- No hábitos tóxicos: no fumar, no tomar café y se permite un vaso de vino al día
- Se aconseja practicar técnicas de relajación
- No automedicarse porque puede ser perjudicial