

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



## ETIQUETA DEL PACIENTE

## DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **6I**

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369574**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## INTERVENCIONISMO CORONARIO

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

### HÁBITOS Y TRATAMIENTO.

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- Limitar el consumo diario de alcohol.
- **DEJAR DE FUMAR TOTALMENTE Y PARA SIEMPRE**, importante factor de riesgo cardiovascular.
- Tomar correctamente el tratamiento prescrito, respetando los horarios.
- Las pastillas deben llevarse en un envase no expuesto al sol. A los seis meses cambiar por una caja nueva.
- Aspirina (Tromalyt) y Clopidogrel (Iscover ó Plavix): Importante no dejar de tomarlo, bajo ningún concepto, al menos durante 1 año. **SALVO INDICACIÓN MÉDICA.**

1. **TENSIÓN ARTERIAL DIARIA** al despertarse y a las 9 de la noche durante 1 semana, hasta normalizarse. Después, tomar al menos 2 veces por semana mientras se mantenga.

- Anotarla y llevarla al médico cuando esté citado.
- Los valores normales: Máxima entre 12-13 / Mínima entre 7-8
- Si no está dentro de los valores normales pida cita a su médico

2. **GLUCEMIA EN AYUNAS DIARIA Y DOS VECES POR SEMANA** 2 horas después de la comida.

- Los valores normales son entre 80 y 110 mg/dl en ayunas y menos de 110-140 a las 2 horas de la comida.

3. CONTROL DE ANALÍTICA 2 veces al año, siempre con Glucemia basal, Colesterol total, HDL-Colesterol, LDL-Colesterol, Ácido úrico y Hemoglobina glicosilada

- Glucemia basal: 80-110 mg/dl.
- Colesterol: Menor de 200 mg/dl.
- Colesterol HDL: Superior a 40 mg/dl en varones y 50 mg/dl en mujeres.
- Colesterol LDL: Entre 40-70 mg/dl.
- Ácido úrico: Menor de 6mg/dl.
- Hemoglobina glicosilada: Menor del 6%.

### DIETA - PESO

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

#### DIETA

- Reducir la ingesta de sal. Seguir una dieta baja en colesterol y grasas saturadas.
- No tomar regularmente alimentos enlatados o precocinados.

#### PESO

- Control semanal del peso. TA de un obeso disminuirá a medida que adelgace.
- Peso ideal: Altura – 1 metro

### PATRON ELIMINACION.

### EJERCICIO

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Descanso nocturno de 8 horas.
- Iniciar pequeños paseos, de forma progresiva hasta alcanzar una hora diaria al día, o 30 minutos mañana y tarde:
  - Con calzado cómodo
  - Evitar las horas extremas de calor o frío
  - Paso rítmico
- Realizar ejercicio de forma gradual, de acuerdo con la actividad permitida. Nunca realizar ejercicios físicos que le den calambres, presión en el pecho o fatiga. Si le da el dolor al realizar un esfuerzo físico, pare o baje el ritmo.

## RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I  
Murcia Oeste  
*Unizasa*

- Después de la comida y la cena, no haga ejercicio físico, descanse 1 hora en el sillón.

### RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO.

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

- Después de la comida y la cena, no haga ejercicio físico, descanse 1 hora en el sillón.
- Descanso nocturno de 8 horas.

### DOLOR

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- En caso de molestia o dolor en el pecho, poner 1 **Cafinitrina** debajo de la lengua. Si persiste, repetir a los 5 minutos, y si no se quita, acuda a Urgencias del Hospital más cercano.
- Si le da el dolor al realizar un esfuerzo físico, pare o baje el ritmo.

### ¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

### FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

### PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

### ESTRES

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

- REDUCIR EL ESTRÉS.

### VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

## SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

- Si su Tensión Arterial no está dentro de los valores normales pida cita a su médico.
- Si tras 2 Cafinitrinas no desaparecen las molestias o dolor en el pecho, acuda a **Urgencias del Hospital** más cercano.