

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DE PACIENTES CON SÍNDROME CORONARIO CRÓNICO

El manejo general del síndrome coronario crónico **busca reducir los síntomas y mejorar el pronóstico mediante intervenciones y fármacos adecuados**, además de controlar los factores de riesgo, incluido el estilo de vida.

TABAQUISMO



- Dejar de fumar mejora el pronóstico de los pacientes, pues se **reduce el riesgo de mortalidad en un 36%**.
- **Las estrategias farmacológicas y conductuales** pueden ayudar a los pacientes a lograr su objetivo.

DIETA Y ALCOHOL



- Una alimentación poco saludable favorece la enfermedad arterial coronaria y su progresión.
- Cambiar a una dieta saludable **reduce la mortalidad y la probabilidad de un evento cardiovascular**.
- **Ingerir más de 100 g de alcohol por semana** se asocia a mayor mortalidad por enfermedad cardiovascular y por todas las causas.

PESO CORPORAL



- En personas con obesidad o sobrepeso, el riesgo de ECV incidente a lo largo de la vida y la morbilidad cardiovascular **son mayores que en personas con IMC normal**.
- Se recomiendan las dietas con **ingesta de energía limitada a la necesaria incremento de la actividad física** para mantener un peso sano.

ACTIVIDAD FÍSICA



- Tiene **numerosos efectos benéficos** sobre los factores de riesgo y la fisiología del sistema cardiovascular.
- **Incrementar la capacidad de ejercicios** es un predictor independiente de una mayor supervivencia entre los hombres y mujeres con SCC.
- **Mejora la angina** al aumentar la liberación de oxígeno en el miocardio.
- Cada aumento de 1 ml/kg/min en el consumo máximo de oxígeno durante el ejercicio se asocia con una **reducción del 14%-17% del riesgo de muerte cardiovascular y por todas las causas**.

FACTORES PSICOSOCIALES



- Los pacientes con enfermedad cardíaca tienen el **doble de riesgo de desarrollar trastornos del humor y de ansiedad**.
- **Las intervenciones psicológicas y farmacológicas** tienen un efecto benéfico con cierta evidencia en la reducción de eventos cardíacos y mortalidad.
- **El estrés psicosocial, la depresión y la ansiedad** se asocian con peores resultados y dificultan al paciente hacer cambios positivos en su salud.

ECV: enfermedad cardiovascular; IMC: índice de masa corporal; SCC: síndrome coronario crónico.