

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 06, 2021

Angina estable: lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo

Si tiene angina de pecho, tomar medicamentos es una parte importante de su tratamiento, pero no es lo único que debe hacer para mantenerse saludable. Su médico también le hablará sobre otras medidas que debe tomar para mejorar su salud y evitar que la angina y la enfermedad cardíaca empeoren.

Esta es una lista de algunas cosas que su médico podría sugerir.

- Abandonar el hábito tabáquico. Si fumas, ahora es el momento de dejar de hacerlo. Cuanto más fume, mayor será su probabilidad de morir de enfermedad cardíaca. Puede hablar con su médico acerca de los tratamientos que pueden ayudar.
- Trate de bajar de peso si es obeso o tiene sobrepeso. Puede ser útil consultar a un dietista. Su médico también puede informarle sobre cambios en el estilo de vida, dietas y tratamientos que pueden ayudar.
- Lleva una dieta saludable. Debe comer al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días, comer al menos una porción de pescado azul (como el salmón) cada semana y reducir el consumo de alimentos grasos y alimentos y bebidas azucarados.
- Haz ejercicio razonable. Hable con su médico acerca de qué tipo de ejercicio y cuánto es seguro para usted. A muchas personas les resulta útil aumentar gradualmente la cantidad de ejercicio que hacen.

Algunas personas también optan por incluir ejercicios sencillos en su vida cotidiana: por ejemplo, subiendo el último tramo de escaleras de la oficina o bajando del autobús una parada antes y caminando el resto del camino.

- Limite la cantidad de alcohol que bebe. Las pautas de consumo de alcohol varían de un país a otro. En el Reino Unido, por ejemplo, el consejo es no beber más de 14 unidades de alcohol a la semana, y que no se deben beber más de unas pocas unidades en un día

Una unidad es media pinta de cerveza de graduación ordinaria o una medida de pub (25 mililitros) de una bebida espirituosa, como whisky o ginebra. Un vaso pequeño (125 mililitros) de vino equivale a una unidad y media. Pero tenga en cuenta que los diferentes vinos y cervezas tienen diferentes concentraciones de alcohol.

Angina estable: lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo

- Aprenda a manejar el estrés. Hacer ejercicio con regularidad y dormir lo suficiente puede ayudar. También puedes considerar tomar una clase de meditación o permitirte de 15 a 20 minutos cada día para sentarte en silencio, respirar profundamente e imaginar una escena pacífica.

Cuando te sientas enojado, trata de contar hasta 10 para darte tiempo para calmarte. Puedes pedirle a tu médico otras sugerencias sobre cómo manejar el estrés.

- Use un plan de angina de autoayuda. Si acabas de enterarte de que tienes angina de pecho, un plan de autoayuda para la angina de pecho puede ayudarte a sentirte mejor y a sentirte menos ansioso y deprimido. Estos planes a menudo implican trabajar a través de un libro de trabajo, con apoyo y consejos regulares de una enfermera. Puede preguntarle a su médico acerca de este tipo de plan.
- Siga al pie de la letra las recomendaciones de su médico sobre tratamientos, cambios en el estilo de vida y citas de seguimiento. Esto le dará la mejor oportunidad de mantenerse saludable.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

