



Educación del Paciente

Servicios de Diagnóstico Cardíaco



Después de su procedimiento de intervención coronaria

Pasos para un corazón sano

Los procedimientos de intervención coronaria se utilizan para abrir una o más de las arterias que suministran sangre y oxígeno a su músculo cardíaco. Este folleto da recomendaciones en cuanto a la actividad y la dieta, atención de seguimiento y medicamentos. También le puede ayudar a reducir los factores de riesgo específicos para problemas cardíacos futuros.

Su cardiólogo:

Teléfono:

Contenido

Acerca del procedimiento	2
Después de su procedimiento.....	2 y 3
Alta del hospital	3
Cuando llegue a casa.....	4 y 5
Factores de riesgo	5 y 6
Dieta, peso y colesterol	6
Ejercicio	6 y 7
¡Los cambios dietéticos pueden hacer una gran diferencia!	7
Estrés.....	8
Para enterarse más.....	9

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Acerca del procedimiento

Las intervenciones coronarias las realiza un equipo de atención a la salud especializado en el laboratorio de cateterización cardíaca. Hay muchas intervenciones diferentes para abrir las arterias coronarias. Su médico elegirá la que sea mejor para usted.

Después de su intervención, su corazón recibirá más sangre y oxígeno, lo cual ayudará a que funcione mejor. Este folleto describe lo que usted puede hacer por su corazón.

Asuma la responsabilidad

El historial familiar de enfermedad cardíaca es un factor de riesgo que ni usted ni su médico pueden controlar. Sin embargo, hay muchos cambios que usted puede hacer para mejorar la calidad y, tal vez, la duración de su vida. Puede cambiar su estilo de vida para disminuir los factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Haga todo lo que pueda. La diabetes y la hipertensión son factores de riesgo que se pueden controlar con la elección de un estilo de vida saludable y atención médica regular. Algunos otros factores de riesgo para la enfermedad cardíaca que usted además tiene que controlar son:

- Fumar
- Colesterol elevado
- Exceso de peso
- Preferencias alimenticias

Después de su procedimiento

Sólo cateterismo

Después de que su médico haya recopilado toda la información necesaria del procedimiento, se retiran el/los catéter(es) y la vaina. Se aplica presión en el sitio de la inserción para evitar el sangrado.

Luego se coloca un apósito estéril sobre el sitio de la inserción para mantener el área limpia. El sitio será controlado con regularidad por la enfermera.

- Si se utiliza una arteria en la pierna, usted tiene que mantener la pierna recta por 3 a 6 horas durante su tiempo de recuperación. Es posible que tenga que mantener la pierna recta durante más tiempo si se coloca un stent.
- Si se utiliza una arteria en el brazo, tendrá una banda en el brazo durante 2 a 4 horas. La banda ayuda a cerrar la arteria y detener el sangrado. Usted tiene que limitar el uso de su brazo antes y después de retirarle la banda.

- Se podría usar diferentes tipos de dispositivos para cerrar la arteria y detener el sangrado. Usted recibirá instrucciones para el dispositivo que tenga.

Luego de la cateterización, se le transportará nuevamente a la Unidad de Recuperación Cardíaca Intervencionista (ICRU), donde comenzará a recuperarse. Si tiene un angiograma sin ningún procedimiento de intervención, podría esperar permanecer en la ICRU al menos 6 horas después de su procedimiento.

Durante la recuperación, usted tendrá que permanecer acostado. La enfermera le ayudará a estar cómodo. Podrá comer como de costumbre. Es posible que se le dé medicamentos para el dolor si tiene alguna incomodidad por permanecer recostado.

Se controlará su pulso, presión sanguínea y vendaje frecuentemente durante las primeras 3 a 6 horas después del procedimiento.

Cateterización con intervención

Si se realiza una intervención, **espere permanecer en el hospital durante la noche**. Debido a que usted no podría saber con anterioridad si tendrá o no una intervención, coordine para permanecer en el hospital durante al menos 24 horas.

Alta

Antes de que se le dé de alta del hospital, un médico o una enfermera especializada revisarán el sitio de la inserción. También hablarán con usted acerca de los resultados del procedimiento.

Si se tiene que modificar sus medicamentos o dieta, esto se hará antes del alta. Su enfermera le enseñará acerca de estos cambios y hablará con usted acerca de su atención de seguimiento. Haga preguntas si no entiende algo que su enfermera le diga.

Tiene que hacer que alguien le lleve a casa después del procedimiento. Usted no puede conducir.

Cuando vuelva a casa

Siga estas instrucciones después de ir a casa del hospital:

Actividad

- Durante 24 horas después del procedimiento, **no** conduzca.

Si el catéter se le insertó en la ingle:

- Al día siguiente del procedimiento, usted puede volver a la actividad leve y puede conducir.
- Evite la actividad extenuante durante **48 horas**.
- **No** levante más de 5 libras durante los próximos **5 días**, o como se le haya instruido.
- Puede ducharse el día siguiente del procedimiento, pero evite baños de inmersión, bañeras de hidromasaje o nadar durante **5 días**.
- Tendrá un hematoma en el sitio de la inserción. Podría extenderse hacia la pierna durante los próximos días. Puede tomar **2 a 3 semanas** para que desaparezca.

Si el catéter se insertó en el brazo:

- Durante **2 días**:
 - **No** levante más de 1 libra con el brazo afectado.
 - Evite el movimiento de la muñeca. No flexione ni rote la muñeca, ni empuje ni jale nada. No se empuje desde una posición de sentado ni acostado.
- Durante **5 días**, evite el ejercicio vigoroso que use su brazo afectado.
- Puede ducharse el día siguiente de su procedimiento, pero evite lo baños de inmersión, bañeras de hidromasaje o nadar durante **3 días**.
- Es normal que tenga un pequeño hematoma o protuberancia en el sitio de la inserción.

Seguimiento

- **Programe una visita de seguimiento con su médico del corazón (cardiólogo) o proveedor de atención primaria.** Es importante que no falte a esta cita. Las visitas de seguimiento generalmente se programan para 2 a 4 semanas después de salir del hospital.
- Después de su seguimiento, la arteria en el corazón puede bloquearse nuevamente. Observe los mismos síntomas que tenía antes del procedimiento.
- **Llame a su médico inmediatamente si sus síntomas vuelven.**

Instrucciones para los medicamentos

- Su médico recetará aspirina para evitar la coagulación en la arteria que se trató.
- Si se le había colocado un stent, tomará un medicamento adelgazante de la sangre, similar a la aspirina, que ayudará a evitar los coágulos sanguíneos. Uno de estos se denomina Clopidogrel (Plavix), pero su cardiólogo podría recetar un medicamento similar con un nombre diferente.
- Para el dolor leve, puede tomar acetaminofeno (Tylenol) regular (325 mg) o extra fuerte (500 mg). No tome más de 4 gm (4,000 mg) en un período de 24 horas.
- Reanude todos sus medicamentos recetados. Llame a su médico si tiene efectos colaterales, pero no deje de tomar sus medicamentos, a menos que su médico le indique que lo haga.
- **Lleve con usted en todo momento una lista de sus medicamentos. Lleve todos sus medicamentos con usted siempre que visite a su médico.**

Factores de riesgo

Fumar

El alquitrán y la nicotina en el humo del Tabaco causan que sus arterias se estrechen y el espasmo (contracción). El monóxido de carbono en el humo reduce los efectos naturales del adelgazamiento de la sangre en las paredes de las arterias. Esto puede llevar a que la arteria que su médico abrió se obstruya nuevamente.

Si usted fuma, tiene que dejar de hacerlo AHORA. También debería evitar estar en la misma habitación con alguien que esté fumando.

Si usted usa parches de nicotina o goma de mascar con nicotina para dejar de fumar, **NO FUME** mientras los esté utilizando. Fumar mientras utiliza productos de nicotina podría causar un accidente cerebrovascular o ataque al corazón.

Programas locales para dejar de fumar

La Sociedad Americana Contra el Cáncer tiene una lista de programas para dejar de fumar en el área de Seattle. Si vive fuera del área de Seattle, ellos estarán contentos de referirle a un programa o agencia en su área.

Llame a la División de la Sociedad Americana Contra el Cáncer de Washington, al 800-ACS-2345, o llame o escriba a una de estas agencias:

Sociedad Americana Contra el Cáncer, www.cancer.org
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116
206-937-7169

Recuerde que la Asociación Americana del Corazón recomendó el uso de nitroglicerina.

Si tiene síntomas de angina:

- 1. Coloque una nitroglicerina debajo de su lengua. Si la angina no desaparece en 5 minutos, coloque una segunda nitroglicerina debajo de la lengua.**
- 2. Espere 5 minutos y, si todavía tiene angina, coloque una tercera nitroglicerina debajo de la lengua.**
- 3. Si todavía tiene dolor después de 15 minutos y ha utilizado 3 nitrogliceras, ¡NO conduzca hacia el hospital! LLAME al 9-1-1.**

Asociación Americana del Corazón, www.amhrt.org
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103
206-632-6881

Asociación Americana del Pulmón, www.lungusa.org
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121
206-441-5100

Dieta, peso y colesterol

Lo que usted come (su dieta) es una parte muy importante del tratamiento y prevención de la obstrucción arterial después de su procedimiento. Al comer los alimentos correctos y hacer ejercicio, usted también puede controlar o perder peso.

Los cambios de dieta que se recomiendan para los pacientes cardíacos son:

- Restricción total del consumo de grasa (grasas tanto saturadas como no saturadas) para disminuir el nivel de grasas en la sangre. Estas grasas pueden causar obstrucciones en las arterias.
- Coma alimentos con bajo contenido de colesterol. Pregúntele a su proveedor de atención a la salud si necesita medicamentos para reducir el colesterol.
- Evite los alimentos con alto contenido de sodio (sal) para evitar la presión sanguínea alta.
- Limite las bebidas con cafeína, tales como café y té. La cafeína estimula su corazón y hace que trabaje con mayor dificultad.
- Pierda el exceso de peso siguiendo una dieta saludable para la reducción de peso, bajo supervisión del médico.
- Planifique perder peso cambiando su estilo de vida. **No** se someta a una dieta drástica. La mayor parte de las personas que pierden peso bajo dietas drásticas recuperan nuevamente el peso cuando se termina la dieta. Y, las dietas drásticas, pueden dañar sus órganos vitales, incluyendo su corazón.

Ejercicio

El ejercicio *aeróbico* (ejercicio que aumenta el uso de oxígeno del cuerpo) puede ayudarle a perder peso pero, principalmente, le ayudará a sentirse mejor. Haga ejercicio como parte de su rutina diaria. Hable con su proveedor de atención a la salud antes de comenzar cualquier ejercicio nuevo y agregue lentamente las actividades nuevas.

Caminar es una gran manera de hacer ejercicio. Comience con 5 minutos en una máquina para caminar a un ritmo fácil y agregue aproximadamente un minuto cada ciertos días. Aumente lentamente hasta una caminata enérgica de 30 a 60 minutos, 4 a 5 veces a la semana.

Nadar también es un gran ejercicio para el corazón, pero la pérdida de peso por la natación será más lenta. Esto se debe a que su cuerpo trabaja para mantenerle caliente cuando usted está en el agua, produciendo grasa para aislarle. Aun así, si disfruta de nadar, está bien que incluya en su programa de ejercicios, junto con caminar.

¡Los cambios dietéticos pueden hacer una gran diferencia!

Mejore la salud de su corazón eligiendo alimentos de la columna “Recomendados”. Los alimentos en la columna “Evitar” podrían ser dañinos para su corazón y vasos sanguíneos.

Alimento	Recomendados	Evitar
Verduras	Verduras frescas, congeladas o en conserva sin grasa saturada; alubias guisadas sin tocino ni grasa.	Verduras con mantequilla, crema o fritos; cerdo y porotos
Fruta	Fresca, congelada, en conserva (envasada al jugo), o frutas secas o jugos, aguacate en pequeñas cantidades	Coco
Panes, granos, cereales y pastas	Granos enteros, uvas pasas, pan francés, blanco y de centeno; rosquillas, galletas graham, galletas saladas y otras galletas con bajo contenido de grasa; cereales calientes y fríos y otros productos de granos tales como pasta, arroz, cebada, avena y otros.	Bollos o pan hecho con yemas de huevo o grasas saturadas (la mayoría de los alimentos horneados), fideos de huevo.
Productos lácteos	Leche con 1% o sin grasa, suero de leche, yogurt sin grasa, requesón con 1% o sin grasa, sorbetes, yogurt congelado sin grasa.	Helados, queso crema, crema agria, crema de leche, substitutos de la crema que contienen aceite de coco o palma, leche con chocolate, leche evaporada, leche entera condensada.
Alimentos con proteína	Pollo y pavo (sin piel), carne magra, ternera, cerdo, cordero, pescado y mariscos (cocidos, al horno o al vapor), tofu, legumbres, claras de huevo y substitutos del huevo	Yemas de huevo, carnes marmoladas o grasosas (fiambres, tocino, salchichas), menudencias (hígado, sesos, riñones y mollejas)
Grasas	Aceite de cártamo, aceite de maíz, aceite de semillas de algodón, aceite de sésamo, aceite de canola, aceite de oliva, aceite de soja, mantequilla de maní y margarina suave	Mantequilla, crema, manteca de cerdo, tocino y grasa de la carne; mantequilla de cacao (chocolate), coco y aceite de palma
Bebidas	Jugos de frutas y verduras, agua, suero de la leche, bebidas carbonatadas, café y té descafeinados, leche con bajo contenido de grasa (1%), leche descremada	Crema, leche entera, leche entera evaporada, café y té con cafeína
Postres	Pastel de ángel, gelatina, tartas de merengue, helado de yogurt, helados sin grasa y comidas horneadas hechas con los ingredientes permitidos, tales como grasas poliinsaturadas, leche descremada, claras de huevo	Comidas horneadas que contengan leche entera, grasas saturadas o yemas de huevo, anacardos o nueces de macadamia, o chocolate
Dulces y bocadillos	Mermeladas, jaleas, miel, sirope, dulces sin grasa, palomitas de maíz sin mantequilla añadida	Chocolate, caramelo, caramelos de menta con mantequilla, dulces de turrón, palomitas de maíz con mantequilla

Estrés

Tensión, ansiedad, trastorno emocional, presión y tensión son formas de estrés. Al estar bajo estrés, la presión sanguínea sube y se aceleran los latidos del corazón. Todas estas cosas hacen que su corazón trabaje más.

Si bien es posible que usted no pueda controlar el estrés en su vida, puede controlar la forma en que responde y lucha contra éste. Puede optar por asistir a una clase o taller para aprender y practicar maneras de controlar su respuesta al estrés. Estos pueden ser ofrecidos en las universidades locales y organizaciones comunitarias tales como la Asociación Americana del Corazón (consulte la página 6 en cuanto a la información de contacto). Pídale a su médico o enfermera mayor información.

Si se siente estresado, puede utilizar uno de los siguientes métodos para ayudarlo a relajarse y disminuir los efectos del estrés en su cuerpo.

Respiración profunda

Cuando estamos tensos, con frecuencia respiramos más rápido, más superficial e irregularmente. Para disminuir el estrés:

- Inhale lentamente por la nariz, permitiendo que su estómago se infle como un globo.
- Exhale lentamente a través de los labios fruncidos, permitiendo que su mandíbula se relaje.
- Repita esta respiración relajante hasta que sienta que la tensión está desapareciendo.

Relajación

Este ejercicio consiste en tensionar y relajar los grupos musculares individuales. Comience por los pies y suba lentamente hacia la cara. Primero tense y luego relaje un grupo muscular a la vez. Cuando haya terminado, note cuán más ligeros se sienten sus músculos.

Visualización

Trate de visualizar una situación que haya sido tranquilizante para usted en el pasado. Imagine, tan claramente como pueda, hacer lo que más le relaje. Puede imaginarse que está recostado en una playa con el sol que le calienta, escuchando el sonido de las olas y sintiendo la arena cálida. A medida que imagine este escenario agradable, su tensión disminuirá y desaparecerá.

O bien, podría visualizar una luz brillante resplandeciendo sobre usted. Imagine que lentamente levanta la cara y mira la fuente de luz. Sienta que la luz fluye a través de su cuerpo. A medida que una luz blanca le llena, imagine su tensión como una luz roja que sale de su cuerpo a través de los pies.

¿Preguntas?

Por favor llame a uno de los siguientes números si es que tiene preguntas. Sus preguntas son importantes.

Las primeras 24 horas después de ir a casa:

Llame al 206-598-6190 y pida que se perifonee al Profesional de Procedimientos de Cardiología de turno.

Después de las primeras 24 horas:

Llame a su cardiólogo o proveedor de atención primaria a la salud durante el horario regular de la clínica.

Después del horario de atención y fines de semana y feriados:

Llame al 206-598-6190 y pida que se perifonee al Profesional de Procedimientos de Cardiología de turno.

Para enterarse más

Pregunte a su enfermera o médico acerca de las preguntas que tenga que no estén respondidas en este folleto. Por ejemplo, es posible que desee saber acerca de cuándo debe regresar al trabajo, o podría tener preguntas acerca de la reanudación de la intimidad y de la actividad sexual.

Su médico también puede referirle a un dietista si desea ayuda para encontrar los alimentos y un plan de alimentación que funcione para usted.

Cuídese, y le deseamos lo mejor con respecto a la salud.

UW Medicine

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER

Cardiac Diagnostic Services

Box 356422

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7146

© University of Washington Medical Center
After Your Coronary Intervention Procedure
Spanish

08/2001 Rev. 12/2010

Reprints on Health Online: <http://healthonline.washington.edu>



After Your Coronary Intervention Procedure

Steps to a healthy heart

Coronary intervention procedures are used to open one or more of the arteries that supply blood and oxygen to your heart muscle. This handout gives guidelines for activity and diet, follow-up care, and medicines. It can also help you get started on reducing your specific risk factors for future heart problems.

Your Cardiologist:

Phone:

Contents

About the Procedure.....	2
After Your Procedure.....	2 and 3
Discharge.....	3
When You Get Home.....	4 and 5
Risk Factors.....	5 and 6
Diet, Weight, and Cholesterol.....	6
Exercise	6 and 7
Dietary Changes Can Make a Big Difference!	7
Stress	8
To Learn More	9

About the Procedure

Coronary interventions are done by a specialized health care team in the cardiac catheterization laboratory. There are many different interventions to open the coronary arteries. Your doctor will select the one that is best for you.

After your intervention, your heart will get more blood and oxygen, which will help it work better. This handout describes what *you* can do for your heart.

Take Charge

Family history of heart disease is a risk factor neither you nor your doctor can control. But, there are many changes you can make to improve the quality, and maybe the length, of your life. You can change your lifestyle to lower your risk factors for heart disease. Do all that you can. Diabetes and high blood pressure are risk factors that can be controlled with healthy lifestyle choices and regular medical care. Some other risk factors for heart disease that you have control over are:

- Smoking
- High cholesterol
- Excess weight
- Food choices

After Your Procedure

Catheterization Only

After your doctor has gathered all the information needed from the procedure, the catheter(s) and sheath are removed. Pressure is applied to the insertion site to prevent bleeding.

A sterile dressing is then placed over the insertion site to keep the area clean. The site will be checked regularly by your nurse.

- If an artery in your leg is used, you must keep your leg straight for 3 to 6 hours during your recovery time. You may need to keep it straight longer if a stent is placed.
- If an artery in your arm is used, you will have a band around your arm for 2 to 4 hours. The band helps close your artery and stop the bleeding. You must limit your arm use before and after the band comes off.

- Different types of devices may be used to close your artery and stop the bleeding. You will receive instructions for the device that you have.

After the catheterization, you will be transported back to the Interventional Cardiac Recovery Unit (ICRU), where you will begin to recover. If you have an angiogram with no intervention procedure, you can expect to stay in the ICRU at least 6 hours after your procedure.

During recovery, you will need to lie flat. Your nurse will help you stay comfortable. You will be able to eat as usual. You may be given pain medicines if you have any discomfort from lying flat.

Your pulse, blood pressure, and dressing will be checked often during the first 3 to 6 hours after your procedure.

Catheterization with an Intervention

If an intervention is done, **expect to stay in the hospital overnight.** Because you may not know ahead of time whether or not you will have an intervention, make arrangements to stay in the hospital for at least 24 hours.

Discharge

Before you are discharged from the hospital, a doctor or nurse practitioner will examine your insertion site. They will also talk with you about the results of your procedure.

If your medicines or diet need to be adjusted, this will be done before discharge. Your nurse will teach you about these changes and will talk with you about your follow-up care. Ask questions if you do not understand something your nurse tells you.

You must have someone drive you home after your procedure. You cannot drive yourself.

When You Get Home

Follow these instructions after you go home from the hospital:

Activity

- For 24 hours after your procedure, do **not** drive.

If the catheter was inserted in your groin:

- On the day after your procedure, you may return to light activity and you may drive.
- Avoid strenuous activity for **48 hours**.
- Do **not** lift more than 5 pounds for the next **5 days**, or as you were instructed.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **5 days**.
- You will have a bruise at the insertion site. It might spread down your leg over the next day. It may take **2 to 3 weeks** to go away.

If the catheter was inserted in your arm:

- For **2 days**:
 - Do **not** lift more than 1 pound with the affected arm.
 - Avoid wrist movement. Do not flex or rotate your wrist, and do not push or pull anything. Do not push yourself up from a sitting or a lying-down position.
- For **5 days**, avoid vigorous exercise that uses the affected arm.
- You may shower the day after your procedure, but avoid tub baths, hot tubs, or swimming for **3 days**.
- It is normal to have a small bruise or lump at the insertion site.

Follow-up

- **Schedule a follow-up visit with your heart doctor (cardiologist) or primary care provider.** It is important that you do not miss this appointment. Follow-up visits are usually scheduled for 2 to 4 weeks after you leave the hospital.
- After your procedure, the artery in your heart can become blocked again. Watch for the same symptoms that you had before the procedure.
- **Call your doctor right away if your symptoms return.**

Medicine Instructions

- Your doctor will prescribe aspirin to prevent clotting in the artery that was treated.
- If you had a stent placed, you will be taking a blood-thinning medicine similar to aspirin that will help prevent blood clots. One of these is called clopidogrel (Plavix), but your cardiologist may prescribe a similar medicine with a different name.
- For minor pain, you may take regular (325 mg) or extra strength (500 mg) acetaminophen (Tylenol). Do not take more than 4 gm (4,000 mg) in a 24-hour period.
- Resume all your prescribed medicines. Call your doctor if you have side effects, but do not stop taking the medicines unless your doctor tells you to.
- **Carry a list of your medicines with you at all times. Bring all of your medicines with you whenever you see your doctor.**

Risk Factors

Smoking

The tar and nicotine in tobacco smoke cause your arteries to narrow and spasm (contract). Carbon monoxide in the smoke reduces the natural blood-thinning effects of your artery walls. This can lead to the artery that your doctor opened becoming blocked again.

If you smoke, you need to stop NOW. You should also avoid being in the same room with anyone who is smoking.

If you use nicotine patches or nicotine gum to stop smoking, **DO NOT SMOKE** while you are using them. Smoking while using nicotine products may cause a stroke or heart attack.

Local Stop-Smoking Programs

The American Cancer Society has a list of stop-smoking programs in the Seattle area. If you live outside the Seattle area, they will be glad to refer you to a program or agency in your area.

Call the Washington Division of the American Cancer Society at 800-ACS-2345, or call or write one of these agencies:

American Cancer Society, www.cancer.org
4535 California Ave. SW, Seattle, WA 98116
206-937-7169

Remember the American Heart Association's recommended usage of nitroglycerin.

If you have angina symptoms:

- 1. Place a nitroglycerin under your tongue. If the angina does not go away in 5 minutes, place a second nitroglycerin under your tongue.**
- 2. Wait 5 minutes, and if you still have angina, place a third nitroglycerin under your tongue.**
- 3. If you still have pain after 15 minutes and you have used 3 nitroglycerin, do NOT drive yourself to the hospital! CALL 9-1-1.**

American Heart Association, www.amhrt.org
4414 Woodland Park Ave. N, Seattle, WA 98103
206-632-6881

American Lung Association, www.lungusa.org
2625 Third Ave., Seattle, WA 98121
206-441-5100

Diet, Weight, and Cholesterol

What you eat (your diet) is a very important part of treating and preventing artery blockages after your procedure. By eating the right foods and exercising, you can also control or lose weight.

Diet changes recommended for cardiac patients are:

- Restrict total fat intake (both saturated and unsaturated fats) to decrease the level of fats in your blood. These fats can cause blockages in your arteries.
- Eat foods that are low in cholesterol. Ask your health care provider if you need medicine to lower your cholesterol.
- Avoid foods that are high in sodium (salt) to prevent high blood pressure.
- Limit beverages with caffeine such as coffee and tea. Caffeine stimulates your heart and makes it work harder.
- Lose excess weight by following a healthy weight-reducing diet under a doctor's supervision.
- Plan to lose weight by changing your lifestyle. Do **not** go on a crash diet. Most people who lose weight on crash diets gain back the weight when the diet is over. And, crash diets can damage your vital organs, including your heart.

Exercise

Aerobic exercise (exercise that increases your body's use of oxygen) may help you lose weight, but more importantly, it will help you feel better. Make exercise a part of your daily routine. Talk with your health care provider before beginning any new exercise, and add new activities slowly.

Walking is a great way to exercise. Start with a 5-minute stroll at an easy pace, and add a minute or so every few days. Slowly work up to a 30- to 60-minute brisk walk, 4 to 5 times a week.

Swimming is also a great workout for your heart, but weight loss from swimming will be slower. This is because your body works to keep you warm when you are in the water by producing fat to insulate you. Still, if you enjoy swimming, it is fine to include it in your exercise program, along with walking.

Dietary Changes Can Make a Big Difference!

Improve your heart health by choosing foods from the “Recommended” column. The foods in the “Avoid” column may be harmful to your heart and blood vessels.

Food	Recommended	Avoid
Vegetables	Fresh, frozen, or canned vegetables without saturated fat; baked beans with no bacon or fat	Buttered, creamed, or fried vegetables; pork and beans
Fruit	Fresh, frozen, canned (packed in juice), or dried fruit or juices, avocado in small amounts	Coconut
Breads, Grains, Cereals, and Pastas	Whole grain, raisin, French, white, and rye breads; bagels, graham crackers, pretzels, and other low-fat crackers; cold and hot cereals and other grain products such as pasta, rice, barley, oats, and others	Rolls or bread made with egg yolks or saturated fats (most commercial baked goods), egg noodles
Dairy	1% or nonfat milk, buttermilk, nonfat yogurt, 1% or nonfat cottage cheese, sherbet, nonfat frozen yogurt	Ice cream, cream cheese, sour cream, whipped topping, cream substitutes that contain coconut or palm oil, chocolate milk, evaporated milk, condensed whole milk
Protein Foods	Chicken and turkey (without skin), lean beef, veal, pork, lamb, fish and shellfish (boiled, baked, or steamed), tofu, legumes, egg whites, and egg substitutes	Egg yolks, heavily marbled or fatty meats (luncheon meat, bacon, sausage), organ meats (liver, brain, kidney, and sweetbreads)
Fats	Safflower oil, corn oil, cottonseed oil, sunflower oil, sesame oil, canola oil, olive oil, soybean oil, peanut butter, and soft margarine	Butter, cream, lard, bacon, and meat drippings; cocoa butter (chocolate), coconut, and palm oil
Beverages	Fruit and vegetable juices, water, buttermilk, carbonated beverages, decaf coffee and tea, low-fat (1%) milk, skim milk	Cream, whole milk, evaporated whole milk, coffee and tea with caffeine
Desserts	Angel food cake, Jell-O, meringue pies, frozen yogurt, nonfat ice creams, and baked goods made with allowed ingredients, such as polyunsaturated fats, skim milk, egg whites	Baked goods that contain whole milk, saturated fats or egg yolks, cashews or macadamia nuts, or chocolate
Sweets and Snacks	Jams, jellies, honey, syrup, fat-free candy, popcorn with no butter added	Chocolate, caramel, butter mints, fudge, buttered popcorn

Stress

Tension, anxiety, emotional upset, pressure and strain are all forms of stress. When you are under stress, your blood pressure rises and your heart beats faster. All of these things make your heart work harder.

While you may be unable to control stress in your life, you can control how you respond to and deal with it. You might choose to attend a class or workshop to learn and practice ways to control your response to stress. These may be offered by local colleges and community organizations such as the American Heart Association (see page 6 for contact information). Ask your doctor or nurse for more information.

If you are feeling stressed, try using one of the methods below to help you relax and decrease the effects of stress on your body.

Deep Breathing

When we are tense, we often breathe faster, more shallowly, and irregularly. To decrease stress:

- Inhale slowly through your nose, letting your abdomen blow up like a balloon.
- Exhale slowly through pursed lips, allowing your jaws to relax.
- Repeat this relaxed breathing until you feel the tension going away.

Relaxation

This exercise involves tensing and relaxing individual muscle groups. Starting with your feet and slowly moving up to your face, first tighten then relax 1 group of muscles at a time. When you are finished, notice how much lighter your muscles feel.

Imagery

Try to visualize a situation that has been calming to you in the past. Imagine, as clearly as you can, doing whatever relaxes you most. You may picture yourself lying on a beach with the sun warming you, hearing the sounds of the waves, and feeling the warm sand. As you imagine this pleasant setting, your tension will decrease and go away.

Or, you might visualize a bright light shining down on you. Imagine that you slowly lift your face and look at the source of the light. Feel the light flood through your body. As the white light fills you, picture your tension as red light leaving your body through your feet.

Questions?

Please call one of the numbers below if you have questions. Your questions are important.

In the first 24 hours after going home:

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

After the first 24 hours:

Call your heart doctor or primary health care provider during their regular clinic hours.

After hours and on weekends and holidays:

Call 206-598-6190 and ask for the Procedural Cardiology Fellow on call to be paged.

To Learn More

Ask your nurse or doctor about questions you have that are not answered in this handout. For instance, you may want to know about when to return to work, or you may have questions about resuming intimacy and sexual activity.

Your doctor can also refer you to a dietitian if you would like help finding foods and an eating plan that will work for you.

Take care, and the best of health to you.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Cardiac Diagnostic Services
Box 356422
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-7146