Mi plan para toda la vida

Para cuando acaba el programa de rehabilitación o si tienes una enfermedad del corazón: tus cifras, tus hábitos, quién se encarga de cada cosa y qué hacer si lo dejas.

MIS CIFRAS Y MIS HÁBITOS

Qué	Lo que se busca si ya tienes una enfermedad del corazón	La mía y su fecha
Colesterol LDL	Menos de 55 mg/dL (1,4 mmol/L) y la mitad o menos del que tenías. Si has vuelto a tener un problema tomando el tratamiento, tu médico puede fijarlo en menos de 40 mg/dL (1,0 mmol/L)	
Tensión arterial (presión arterial)	La alta, de 120 a 129, y la baja, de 70 a 79 mmHg, si la toleras bien. Con 85 años o más, fragilidad o mareos al ponerte de pie, tu médico puede fijar una cifra más alta	
Azúcar, si tienes diabetes	Hemoglobina glicosilada por debajo del 7%, en la mayoría	
Peso y cintura	Cintura por debajo de 94 cm en los hombres y de 80 en las mujeres; índice de masa corporal entre 20 y 25. Si te sobra peso, perder del 5% al 10% ya ayuda	
Actividad	De 150 a 300 minutos a la semana a paso vivo o de 75 a 150 de ejercicio intenso, más ejercicios de fuerza 2 días	
Tabaco	Nada de tabaco ni de cigarrillo electrónico; una casa sin humo	
Alcohol	Si bebes, como mucho 100 g a la semana, unas 10 copas pequeñas de vino	
Sueño	De 7 a 9 horas cada noche	

Son las cifras de las guías europeas; tu médico puede ajustarlas a tu caso. Si nunca has tenido un problema del corazón, tu objetivo de colesterol y de tensión depende de tu riesgo: te lo da tu médico.

QUIÉN SE ENCARGA DE CADA COSA

Quién	De qué se encarga	Mi próxima cita
Tu médico de familia y tu enfermera	La tensión, el colesterol, el azúcar, el peso, el tabaco, las recetas y las vacunas	
Tu cardiólogo	Cómo está tu corazón, las pruebas y el ajuste de la medicación	
La unidad de rehabilitación	El informe final, con lo conseguido y lo que tienes que seguir haciendo; pregunta si tiene seguimiento o sesiones de refuerzo	
Tú y tu familia	Moverte, comer bien, no fumar, tomar la medicación, medirte lo que te hayan pedido y apuntar tus dudas	

Cada cuánto te revisan lo decide tu médico según cómo estés. El primer análisis del colesterol, entre 4 y 12 semanas después de empezar o de cambiar el tratamiento (después de un infarto, a las 4-6 semanas); cuando estés en tu objetivo, basta uno al año.

MIS PRÓXIMOS PASOS

	Lo que voy a hacer	Cada cuánto	Lo reviso el día
Paso 1			
Paso 2			

Elige uno o dos hábitos y un paso pequeño y concreto: caminar 10 minutos más al día, cambiar el pan blanco por integral. Cuando ya lo hagas sin pensar, añade otro. Si fumas, empieza por el tabaco.

LA MEDICACIÓN

Su protección dura mientras la tomas: si la dejas, la tensión y el colesterol vuelven a su cifra de antes. No la dejes ni la cambies por tu cuenta, aunque te encuentres bien o hagas ejercicio. Tómala a la misma hora cada día y lleva la lista a cada consulta.

LAS VACUNAS

Con una enfermedad del corazón te toca la vacuna de la gripe cada otoño, la del neumococo y, si es grave o tienes 70 años o más, la de la COVID (Ministerio de Sanidad, 2026-2027). Se ponen en tu centro de salud, también si tomas anticoagulante.

EL ÁNIMO Y LA FAMILIA

El miedo a que vuelva a pasar es frecuente y puede quitar las ganas de seguir: cuéntalo a tu equipo o a otras personas que han pasado por lo mismo. Según la guía europea, que la familia participe ayuda a mantener los cambios.

FUERA DEL HOSPITAL

Pregunta en tu centro de salud y en tu ayuntamiento por grupos para caminar y por clases de ejercicio para personas con enfermedades crónicas. Un reloj o una aplicación ayudan a apuntar lo que haces y a recordar las pastillas.

SI LO DEJAS

Una mala racha no borra lo conseguido. Si has parado unas semanas, vuelve por debajo de lo que hacías, poco a poco y de acuerdo con tu médico si has tenido un ingreso o síntomas nuevos.

HABLAR CON TIEMPO DE LO QUE TE IMPORTA

Si tienes una enfermedad crónica como la insuficiencia cardiaca, la guía europea aconseja hablar con tu equipo, mientras estás estable, de lo que más te importa (moverte, valerte por ti mismo, tener menos síntomas) y de quién decidiría por ti si tú no pudieras.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

1. **Dolor, opresión o molestia en el pecho.** Para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) y sigue las indicaciones que te den; mientras llega la ayuda, puedes tomar otra cada 5 a 10 minutos si el dolor sigue y no estás mareado, hasta 3 en total, salvo que te digan otra cosa. Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.
2. **Un desmayo durante el ejercicio o justo al acabar:** llama al 112, aunque te recuperes enseguida.
3. **La cara torcida, un brazo o una pierna sin fuerza o dificultad para hablar:** llama al 112, aunque se pase.
4. **Falta de aire que va a más o que te despierta por la noche, las piernas hinchadas o 2 kilos más en la báscula en 3 días:** consulta ese mismo día.
5. **Dolor u opresión nuevos en el pecho con el esfuerzo, que se van al parar:** consulta en pocos días, sin esperar a la revisión.
6. **Tristeza o falta de interés la mayor parte del día, todos los días, durante más de dos semanas:** pide cita con tu médico de familia o tu cardiólogo.
7. **Si piensas en hacerte daño o en quitarte la vida:** llama al 024, gratuito y a cualquier hora en España. Si el peligro es inmediato, al 112.

Las fichas técnicas de la nitroglicerina permiten repetir la dosis hasta 3 o 4 veces; esta hoja sigue las guías norteamericanas del infarto, que piden llamar antes, a los 5 minutos de la primera dosis si el dolor no ha mejorado.

En el ESPACIO de prevención y rehabilitación de CardioTeca: www.cardioteca.com/espacio-prevencion-rehabilitacion.html

CardioTeca (www.cardioteca.com), noviembre de 2026. Informa; no sustituye a tu médico ni a tu equipo de rehabilitación. Fuentes: guía europea de rehabilitación cardiaca (2026); guías europeas de prevención (2021), hipertensión (2024), diabetes (2023) y dislipemias (2019 y su actualización de 2025); consenso europeo de obesidad (2024); Asociación Americana del Corazón (2022); Ministerio de Sanidad (vacunación, 2026-2027); guías norteamericanas del infarto (2004) y fichas técnicas españolas de la nitroglicerina.