

INFARTO AGUDO MIOCARDIO



Se denomina **infarto de miocardio** a la muerte de las fibras musculares del **corazón**, en la mayoría de los casos, las arterias coronarias son obstruidos por la formación de un trombo que se origina debido a la presencia de una placa de ateroma (ateroesclerosis) en la pared del vaso.

Los signos del infarto cardíaco son: dolor intenso en el pecho y hasta el brazo, pulso irregular o débil, piel pálida y sudorosa, respiración superficial y posible pérdida de conocimiento.

La dieta es fundamental para prevenir el infarto. Es necesario reducir al máximo el consumo de harinas, carbohidratos y azúcar. Los pescados grasos como el salmón, la sardina y el atún benefician a este importante órgano y el corazón nos agradecerá que consumamos regularmente vegetales y frutas, especialmente nuez, almendra, ajo, cebolla, jengibre, chocolate oscuro y una o dos copas de vino al día.

