

# ¿Por qué es importante asistir a los controles médicos?

- Porque tu enfermedad es crónica, es decir, para toda la vida.
- Para identificar complicaciones en tu corazón que requieran algún tipo de reintervención (cateterismo cardiaco o cirugía)
- Para diagnosticar precozmente problemas tales como arritmias o debilidad en el trabajo del corazón (insuficiencia cardiaca) que se pueden controlar con medicamentos.
- Para enseñarte a cuidar tu salud y resolver tus dudas para que puedas vivir mejor.



## ¡IMPORTANTE!

*Un buen seguimiento de las Cardiopatías Congénitas en la etapa adulta mejora la calidad y la expectativa de vida.*

## Se puede nacer y vivir con un corazón diferente

Infórmate sobre las Cardiopatías Congénitas y ayúdanos a difundir !!!

Conocer de qué se tratan puede ayudar a salvar vidas.



## Contacto

Unidad Cardiopatías Congénitas del Adulto (UCCA) Instituto Nacional del Tórax  
Fono: (562)25755008  
Celular Urgencias: (569) 97431926  
[www.torax.cl](http://www.torax.cl)



 [Institucionaldeltorax](https://www.facebook.com/institucionaldeltorax)  
 [institucionaltorax](https://www.instagram.com/institucionaltorax)  
 [@Toraxchile](https://twitter.com/Toraxchile)



**INSTITUTO NACIONAL DEL TORAX**  
ATENCIÓN DE EXCELENCIA AL SERVICIO PÚBLICO



**Preguntas que se tienen al vivir con una Cardiopatía Congénita**

[www.torax.cl](http://www.torax.cl)

## ¿Puedo hacer ejercicios y deportes?



- El ejercicio es muy recomendado porque mejora tu salud y bienestar general.
- El tipo de ejercicio dependerá de tu cardiopatía y como te encuentres.
- Se recomienda el ejercicio aeróbico en forma regular.
- Evita deportes competitivos y de alta intensidad.
- Si usas anticoagulante, tienes marcapasos o has sido operado recientemente (menos de 6 meses) no debes realizar deportes de contacto o extremos por riesgo de hemorragias y lesiones.

### NO TE OLVIDES

*Tú eres responsable de tu vida y de cómo cuidas tu salud*



## ¿Puedo embarazarme?



- Dependiendo de tu cardiopatía y condiciones de salud, un embarazo se puede desarrollar normalmente o tener diferentes tipos de riesgos. Hay casos en que puede estar contraindicado.
- Si planeas embarazarte, o estás embarazada, visita a tu cardiólogo para que te entregue las indicaciones y cuidados que debes tener.

## ¿Por qué es importante ir al dentista?

- Las bacterias que causan caries en los dientes pueden pasar a la sangre y causarte una grave infección en el corazón llamada Endocarditis.
- Debes mantener una adecuada higiene bucal, visitar al dentista al menos 2 veces al año y usar profilaxis antibiótica de acuerdo a la indicación de tu equipo de salud.



## ¿Puedo viajar?

- En general, no hay ningún problema para que viajes en avión. En caso de viajes largos por tierra, consulta a tu médico si debes tomar anticoagulante.
- Recuerda que lugares de altura (sobre los 1.500 metros sobre el nivel del mar), dificultan la respiración y aumentan la fatiga. Están contraindicados para pacientes cianóticos o usuarios de oxígeno permanente.
- Lleva contigo una carpeta con tus antecedentes de salud, carnet marcapasos y medicamentos que tomas.

## ¿Puedo hacerme un tatuaje o un piercing?



- No corras riesgos. Al hacerte un piercing o un tatuaje pueden ingresar bacterias a tu sangre y causarte una Endocarditis.
- La Endocarditis puede ser mortal.