



American Heart Association.

# EMPIECE DE BUENA FORMA SU CAMINO A LA RECUPERACIÓN

Participar en un programa de rehabilitación cardíaca es una de las mejores cosas que puede hacer. Los programas de rehabilitación están supervisados por profesionales de la salud para ayudar a mejorar su salud y bienestar, y cambiar sus hábitos de estilo de vida mediante la formación en actividad física, educación y asesoramiento para reducir el estrés.

## La rehabilitación cardíaca lo(a) ayuda con los siguientes puntos:



Mejorar la alimentación.



Volver al trabajo e involucrarse de mejor manera en actividades cotidianas.



Bajar de peso.



Reducir el riesgo de sufrir otro ataque al corazón.

Si sufrió un ataque al corazón recientemente, solicite a su médico una **remisión a un programa de rehabilitación cardíaca** cerca de usted.

NOMBRE DE LA CLÍNICA: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_ WEBSITE: \_\_\_\_\_

NOMBRE DE LA CLÍNICA: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_

TELÉFONO: \_\_\_\_\_ WEBSITE: \_\_\_\_\_

Para obtener más información y recursos, visite [www.Heart.org/CardiacRehab](http://www.Heart.org/CardiacRehab)