

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

TRAS SUFRIR UN ATAQUE AL CORAZÓN

Realizar cambios en su estilo de vida y recibir apoyo tras sufrir un ataque al corazón puede ayudarlo(a) a recuperarse y a disminuir el riesgo de sufrir un segundo ataque al corazón.



Conozca sus cifras.

Si mantiene un registro de su presión arterial y su frecuencia cardíaca, puede reducir el riesgo de sufrir un segundo ataque al corazón. Solicítele a su médico que le explique qué cifras debería esperar y qué tan seguido debe comprobarlas.

FECHA	HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	FECHA	MAÑANA - PRESIÓN ARTERIAL	TARDE - PRESIÓN ARTERIAL



Tome medidas para aumentar su actividad física.

Hable con su médico para que lo(a) ayude a determinar en qué momento puede comenzar a realizar actividad física y qué actividad es mejor para sus necesidades y afecciones. Muchos médicos recomiendan caminar, ya que es seguro, sencillo y gratuito. Puede llevar un registro de sus caminatas con este formato:

FECHA	HORA	ACTIVIDAD	DISTANCIA CAMINADA	NOTAS

Puede encontrar información y consejos sobre la actividad física en www.Heart.org/PhysicalActivity.



Elija una buena nutrición.

Una buena nutrición puede ayudarlo(a) a controlar su peso y a disminuir su presión arterial y sus niveles de colesterol. Un patrón de dieta saludable se centra en diferentes frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos descremados, aves y pescados sin piel, frutos secos y legumbres, y aceites vegetales no tropicales.

Obtenga más información y acceda a recetas saludables en www.Heart.org/HealthyEating.



Busque apoyo.

Los pacientes que sufren un ataque al corazón pueden sentir una gran variedad de emociones, por lo general, durante 2 a 6 meses. Únase a la Red de Apoyo al Paciente de la American Heart Association para compartir su experiencia y obtener apoyo mediante la conexión con otros sobrevivientes y cuidadores.

Regístrese hoy mismo en www.SupportNetwork.Heart.org.