

5 Formas de Disminuir tu Riesgo de Sufrir un SEGUNDO Ataque al Corazón

1

TOMA TUS MEDICAMENTOS

Toma los medicamentos solo como te indique el profesional de la salud. Estos medicamentos te ayudan a no sufrir otro ataque al corazón. Infórmate sobre tus medicamentos y tómalos de la forma correcta. No te olvides de tomar una dosis o del reabastecimiento: podría causarte graves problemas de salud.



2

VISITA A TU PROFESIONAL DE LA SALUD

Trabaja con el equipo de cuidados de salud para mejorar. Asegúrate de someterte a una revisión en las seis semanas siguientes al ataque al corazón a fin de comprobar que tu recuperación avanza correctamente.



3

ÚNETE A UN PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CARDÍACA

La rehabilitación cardíaca es un programa que te ayuda a mejorar tu salud física y emocional durante la recuperación. Incluye ejercicio, aprendizaje de hábitos saludables y búsqueda de estrategias para controlar el estrés.



4

CONTROLA LOS FACTORES DE RIESGO

Algunas causas aumentan la probabilidad de sufrir otro ataque al corazón, como el tabaquismo, el colesterol alto, la presión arterial alta y la diabetes. Toma los medicamentos, lleva una dieta saludable, mantente activo y no fumes para reducir el riesgo.



5

OBTÉN APOYO

Es habitual sentir preocupación o confusión tras un ataque al corazón. Hablar con familiares, amigos u otras personas que hayan sufrido un ataque al corazón puede ayudarte a que sientas menos ansiedad y soledad.



Toma medidas ahora para prevenir otro ataque al corazón.
Visita heart.org/heartattack (sitio web en inglés) para obtener más información.