

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

1

TOME SUS MEDICAMENTOS

Tome sus medicamentos tal y como se lo indicó su profesional de la salud o su equipo de salud. Estos medicamentos lo(a) ayudan a no sufrir otro ataque al corazón. Olvidar una dosis o no solicitar la reposición puede provocar grandes problemas de salud.



2

REALICE UN SEGUIMIENTO CON SU PROFESIONAL DE LA SALUD

Mejorar significa trabajar en conjunto con su equipo de salud. Programe una consulta con su profesional de la salud en las 6 semanas siguientes a su ataque al corazón para lo(a) ayude a encaminar su recuperación.



3

PARTICIPE EN LA REHABILITACIÓN CARDÍACA

La rehabilitación cardíaca mejora su recuperación física y emocional mediante el fortalecimiento de su destreza física, y ayudándole a adoptar un estilo de vida enfocado en la salud cardíaca y a manejar las fuentes de estrés.



4

CONTROLE LOS FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo comunes incluyen el tabaquismo, los altos niveles de colesterol, la presión arterial alta y la diabetes. Tome sus medicamentos recetados y ponga en práctica cambios en el estilo de vida para disminuir su riesgo de sufrir otro ataque al corazón.



5

OBTENGA APOYO

Compartir su viaje de recuperación con su familia, amigos y otros sobrevivientes puede ayudarlo(a) a reducir su ansiedad y la sensación de soledad.



Tome medidas ahora para prevenir otro ataque al corazón.
Visite www.heart.org/heartattack para obtener información adicional.