

[illegible]

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

TRAS SUFRIR UN ATAQUE AL CORAZÓN

Realizar cambios en tu estilo de vida y recibir apoyo después de sufrir un ataque cardíaco puede ayudarte a que te recuperes y a que disminuyas el riesgo de sufrir un segundo ataque cardíaco.



Conoce tus cifras.

Puedes disminuir tu riesgo de sufrir un segundo ataque cardíaco si haces un seguimiento de los siguientes aspectos:

- Frecuencia cardíaca
 - Niveles de colesterol
 - Niveles de azúcar en la sangre
 - Cifras de la presión arterial
- Pide al profesional de la salud que te explique cuáles deben ser tus cifras y con qué frecuencia debes revisarlas.

FECHA	HORA	FRECUENCIA CARDÍACA	NIVEL DE COLESTEROL	NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE	FECHA	MAÑANA - PRESIÓN ARTERIAL	TARDE - PRESIÓN ARTERIAL



Toma medidas para aumentar tu actividad física.

Pide al profesional de la salud que te ayude a decidir cuándo empezar a hacer actividad física y qué tipo es la más adecuada para ti. Con frecuencia, se recomienda caminar debido a que es seguro, sencillo y gratuito. Puedes hacer un seguimiento de tu actividad aquí:

FECHA	HORA	ACTIVIDAD	MINUTOS/DISTANCIA	NOTAS

Obtén información y consejos sobre la actividad física en [heart.org/PhysicalActivity](https://www.heart.org/PhysicalActivity) (sitio web en inglés).



Elige una buena nutrición.

Una buena nutrición puede ayudarte a controlar tu peso y a disminuir tu presión arterial y tus niveles de colesterol. Un patrón alimenticio saludable incluye los siguientes alimentos:

- Una variedad de frutas y verduras
- Cereales integrales
- Productos lácteos descremados
- Aves y pescados sin piel
- frutos secos y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales

Obtén más información y acceso a recetas saludables en [heart.org/HealthyEating](https://www.heart.org/HealthyEating) (sitio web en inglés).



Busca apoyo.

Los pacientes que sufren un ataque cardíaco pueden sentir una gran variedad de emociones, como miedo y ansiedad. Estos sentimientos pueden durar entre dos y seis meses aproximadamente. 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.

Inscríbete hoy en [SupportNetwork.Heart.org](https://www.supportnetwork.heart.org) (sitio web en inglés).