

¿Cómo me recuperaré del ataque al corazón?

- Hay buenas noticias para las personas que han tenido un ataque al corazón. ¡Pronto podrá hacer la mayoría de las cosas que hacía antes!
- Ahora es un buen momento para realizar cambios saludables en su estilo de vida. La enfermedad del corazón puede empeorar y seguir estos pasos puede ayudarlo a mantenerse sano.
-
- Después de un ataque al corazón, es normal preocuparse mucho. Mejorar y sentirse bien puede llevar un tiempo. Es útil hacer lo que su médico le indica y aprender a mantener su corazón saludable.
-
- **¿Mis sentimientos son normales?**
-
- La mayoría de los pacientes dicen tener sentimientos desagradables después de un ataque al corazón. Los mismos son normales y fáciles de entender. Es una buena idea hablar con alguien al respecto, no los reprima. Con el tiempo, estos sentimientos deben desaparecer.
-
- **Temor:**
- a morir
- a los dolores en el pecho
- a no poder tener sexo
- a no poder trabajar
- **Enojo:**
- porque le haya sucedido a usted
- con familiares y amigos
- **Depresión, con pensamientos del tipo...**
- "Se terminó la vida".
- Tal vez no vuelva a ser el mismo.
- Otros podrían pensar que es débil.
- **¿Cómo se sentirá mi familia?**
-

- Las personas cercanas a usted también "sentirán" su ataque al corazón. En vez de guardarse los sentimientos malos, debería expresarlos.
-
- Los familiares se pueden sentir...
- Asustados de verlo en el hospital.
- Enojados porque el ataque al corazón ocurrió en un mal momento.
- Culpables porque piensan que ellos lo "causaron", aunque sepan que no es posible.
- **¿Qué cambios podría hacer?**
- Recibir ayuda para dejar de fumar.
- Controlar la presión arterial alta.
- Consumir alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas *trans*, sal (sodio) y azúcares agregados.
- Involucrarse en actividades físicas regulares.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Tomar sus medicamentos exactamente como se le hayan recetado.
- **¿Qué ocurre con las relaciones sexuales?**
- Consúltelo con su médico, pero debería poder tener relaciones sexuales tal como lo hacía antes. Debería estar listo cuando pueda caminar con facilidad.
- Si tiene dolor en el pecho durante las relaciones sexuales, ha perdido el interés o está preocupado con este tema, consulte a su médico.
- **¿Cuándo puedo volver al trabajo?**
- La mayoría de las personas regresa a trabajar en un plazo de 2 semanas a 3 meses.
- Es posible que su médico le indique estudios para descubrir si puede realizar el tipo de trabajo que realizaba antes.
- Algunas personas cambian de trabajo para aliviar su corazón.
- Pregúntele a su médico sobre programas de rehabilitación cardíaca en su área.
-