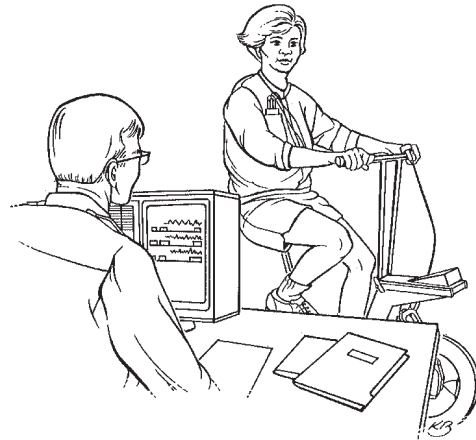




¿Qué es la rehabilitación cardiaca?

Los programas de rehabilitación cardiaca se hacen en un hospital o en la comunidad. La rehabilitación está dirigida a los pacientes que mejoran después de un problema cardiaco o cirugía.

Una de las mejores decisiones que puede tomar es seguir un programa de rehabilitación. Todo lo que necesita para mantener un buen estado de salud está en un mismo lugar, y el personal médico está a su disposición en todo momento. Es mucho lo que la rehabilitación puede hacer para acelerar su recuperación y reducir sus probabilidades de tener problemas cardiacos en el futuro.



¿Qué sucede en un programa de rehabilitación?

- Los programas de rehabilitación pueden ayudarlo a hacer cambios en el estilo de vida. Estos programas suelen llevarse a cabo en un hospital con un equipo de rehabilitación o con la ayuda de su médico, enfermera u otros profesionales de atención de salud.
- Muchas personas encuentran que los programas de rehabilitación son muy útiles después del alta hospitalaria. Ya que les permiten unirse a un grupo para hacer ejercicio y recibir ayuda especial para implementar cambios en el estilo de vida.
- Empezará poco a poco, seguirá un programa de actividad física seguro que lo ayudará a fortalecerse de manera gradual.
- Pasará gradualmente a un programa más intensivo que le permitirá entrenar durante más tiempo y más arduamente.
- Posiblemente comenzará un entrenamiento de fortalecimiento, si su médico le da el visto bueno.
- Será monitorizado para controlar el ritmo cardiaco, presión arterial y EKG.

Durante su programa de rehabilitación usted...

- Se ejercitará en una cinta andadora, bicicleta, máquina de remo, rutas para caminar o correr.
- Será monitorizado por una enfermera u otro profesional de atención de salud para detectar cambios en los síntomas.

Una vez completado el programa, se sentirá mejor que nunca. Convierta estos cambios del estilo de vida en una parte de su vida diaria.

¿De qué otra manera me ayuda?

- Puede asistir a clase o recibir ayuda personal para dejar de fumar y no volver a fumar más.
- Un nutricionista le ayudará a crear un plan de alimentación saludable para que coma menos alimentos ricos en grasas saturadas, grasas trans y colesterol.
- Mejorará su estado cardiovascular.
- Lo pesarán y aprenderá cómo bajar de peso si lo necesita.
- Podrá aprender métodos de relajación que lo ayudarán a manejar y a reducir el estrés.
- Podrá conocer a otras personas que han tenido un evento similar.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene una enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia podrían también estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite americanheart.org para obtener más información sobre la enfermedad cardíaca.

3. Para más información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.

El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Cuáles son las señales de aviso de un ataque al corazón y ataque cerebral?

Señales de aviso del ataque al corazón

Algunos ataques al corazón son repentinos y agudos, pero la mayoría empieza lentamente con un dolor leve o molestia acompañado de uno o más de estos síntomas:

- Malestar en el pecho
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Otras señales incluyen sudor frío, náuseas o aturdimiento

Señales de aviso del ataque cerebral

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un solo lado del cuerpo
- Confusión, dificultad para hablar o dificultad para comprender que se presenta de forma repentina
- Dificultad para ver en uno o ambos ojos que se presenta de forma repentina
- Dificultad para caminar, mareos, falta de equilibrio o coordinación que se presentan de forma repentina
- Dolor de cabeza intenso y sin causa aparente que se presenta de forma repentina

Aprenda a reconocer un ataque cerebral. ¡Tiempo perdido es cerebro perdido!

Llame al 9-1-1 ... ¡Vaya a un hospital de inmediato si tiene señales de un ataque al corazón o ataque cerebral!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud. Por ejemplo:

¿Con qué frecuencia debo ir a rehabilitación?

¿La cubre mi seguro de salud?

Su contribución a la American Heart Association apoya investigaciones que ayudan a que publicaciones como ésta sean posible.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.

