

OBTENGA VENTAJAS EN SU CAMINO A LA RECUPERACIÓN

Sufrió un ataque cardiaco. ¿Ahora qué?

Participar en un programa de rehabilitación cardiaca es lo mejor que puede hacer después del ataque.

Los programas de rehabilitación están supervisados por médicos para ayudarle a mejorar su salud y bienestar y cambiar los hábitos de su estilo de vida por medio de ejercicio, educación y orientación para reducir el estrés.

La rehabilitación cardiaca le ayuda a los pacientes a:



Comer mejor



Regresar al trabajo y comprometerse más en sus actividades diarias



Perder peso



Reducir el riesgo de sufrir otro ataque cardiaco



es por **la vida**



Si recientemente sufrió un ataque cardíaco, pregúntele a su doctor sobre un **programa de rehabilitación cardíaca** cerca de usted.

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ PÁGINA WEB: _____

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ PÁGINA WEB: _____

Visite **[Heart.org/CardiacRehab](https://www.heart.org/CardiacRehab)** para obtener más información y recursos.