



American
Heart
Association

American
Stroke
Association®

es por **la vida**™



LA VIDA DESPUÉS DE UN ATAQUE CARDIACO

Mi Hoja de Alta del Hospital

NOMBRE DEL PACIENTE: _____ FECHA: _____

PROVEEDOR DE SALUD: _____ TELÉFONO: _____

NOTAS DE LA ENFERMERA: _____

Ahora que sobrevivió un ataque cardiaco, esta hoja le ayudará entre el día que lo dieron de alta en el hospital y la visita de seguimiento con su médico.

ANTES DE SALIR DEL HOSPITAL



Programe una **cita de seguimiento con su doctor.**

DOCTOR: _____ FECHA: _____ HORA: _____

DIRECCIÓN: _____



Pídale a su doctor que le diga dónde hay un **programa de rehabilitación cardiaca cerca de usted.**

Participar en un programa de rehabilitación cardiaca es una de las mejores cosas que puede hacer después de haber sufrido un ataque cardiaco. Estos programas son 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.

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

DIRECCIÓN: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____

TELÉFONO: _____

PÁGINA WEB: _____

PÁGINA WEB: _____



Aprenda sobre sus **medicamentos y tómeselos.**

Recuerde tomar sus medicinas como se las recetaron y avísele a su doctor inmediatamente si tiene algún efecto secundario.

NOMBRE	DOSIS	QUÉ TAN SEGUIDO	¿PARA QUÉ ES?	EFFECTOS SECUNDARIOS

HACIENDO CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA DESPUÉS DE UN ATAQUE CARDIACO

Hacer cambios en el estilo de vida y obtener apoyo después del ataque cardíaco puede ayudarle a recuperarse y disminuir su riesgo de sufrir un segundo ataque.



Conozca Sus Niveles

Al conocer sus niveles de ritmo cardíaco y presión arterial puede reducir su riesgo de sufrir un segundo ataque cardíaco. Pídale a su doctor que le explique cuáles deberían ser sus niveles y qué tan seguido debe medirlos.

FECHA	HORA	RITMO CARDIACO	FECHA	PRESIÓN ARTERIAL AM	PRESIÓN ARTERIAL PM



Vuélvase Físicamente Activo

Hable con su doctor para que le ayude a determinar cuándo puede comenzar a hacer actividad física y qué le conviene según sus necesidades y condiciones. Muchos doctores recomiendan caminar porque es seguro, fácil y rápido. Puede monitorear su caminata con este registro:

FECHA	HORA	ACTIVIDAD	DISTANCIA CAMINADA	NOTA

Visite Heart.org/PhysicalActivity para obtener información y consejos sobre la actividad física.



Elija Una Buena Nutrición

Una buena nutrición puede ayudarle a controlar su peso y disminuir su presión arterial y niveles de colesterol. Un patrón nutricional sano enfatiza comer variedad de frutas y verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, aves y pescado sin piel, nueces y legumbres y aceites vegetales no tropicales.

Aprenda más y tenga acceso a recetas sanas en Heart.org/HealthyEating



Busque Apoyo

Los pacientes de ataque cardíaco sentirán un rango de emociones, generalmente de dos a seis meses. Únase a la Red de Apoyo a Pacientes de la American Heart Association para compartir su experiencia y obtener apoyo al conectarse con otros sobrevivientes y cuidadores.

Inscríbese hoy en SupportNetwork.Heart.org.

Todos tienen una razón para vivir una vida más larga y saludable.

¿Cuál es la suya?

“Es por _____”



Visite Heart.org/Conditions para obtener más información sobre su condición.