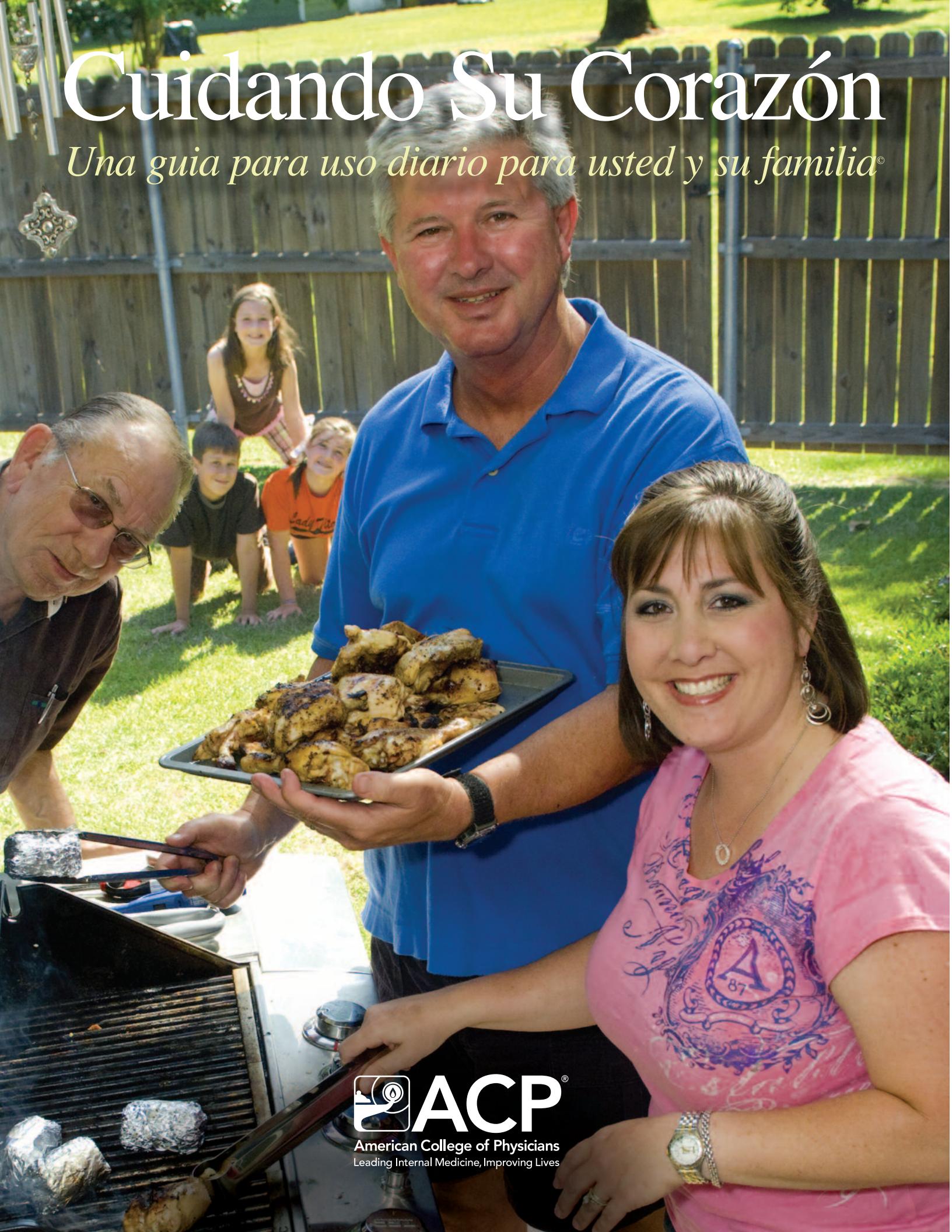


Cuidando Su Corazón

Una guia para uso diario para usted y su familia®



¡Empiece hoy!

Si usted tiene problemas del corazón, es más importante que nunca cuidar bien de sí mismo. Los pasos de esta guía puede ayudarle a reducir su problemas del corazón en el futuro.

Esta guía está llena de consejos de personas que tienen enfermedad del corazón. Siga estos consejos para empezar a cuidar de sí mismo un paso a la vez. Usted no puede curar las enfermedades del corazón, pero se puede vivir una buena vida.

Recuerde que no está solo. Millones de personas tienen problemas del corazón. Al igual que toda la gente en este libro, usted puede tomar las riendas de su vida y vivir bien.

¡Comience ahora! Cuanto antes comience, más pronto empezara a sentirse mejor.



“Me he hecho cargo de mi salud, y se siento bien.”

“Me siento como si tengo una otra oportunidad ahora.”

Este guía le ayudara a:



Pagina 1

1. Comer saludable



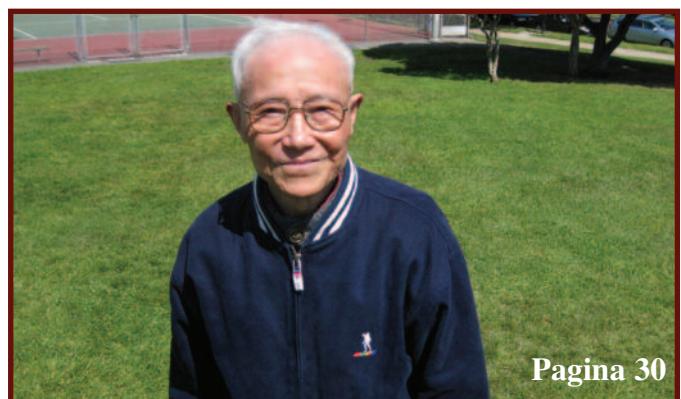
Pagina 17

2. Ser activo



Pagina 23

3. Sacar el máximo provecho de sus medicinas



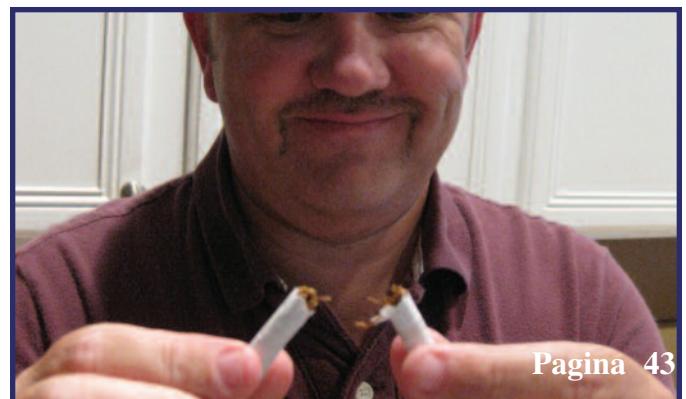
Pagina 30

4. Controlar sus sentimientos



Pagina 39

5. Responder al dolor de pecho



Pagina 43

6. Dejar de fumar

Capítulo 1: Comer saludable

Comiendo de manera saludable es una de las cosas más importantes para ayudar a mantener su corazón saludable y vivir más tiempo.

Para comer saludable debe:

- Comer porciones más pequeñas.
- Preparar la comida en formas más saludables.
- Comer más frutas y verduras.

Usted no tiene que pasar hambre o dejar de comer sus comidas favoritas.

¿Cual es el beneficio para usted?

Comiendo saludablemente le:

- Dará más energía.
- Ayudará a perder peso.
- Bajará su presión y colesterol.
- Reducirá el riesgo de tener un ataque del corazón.

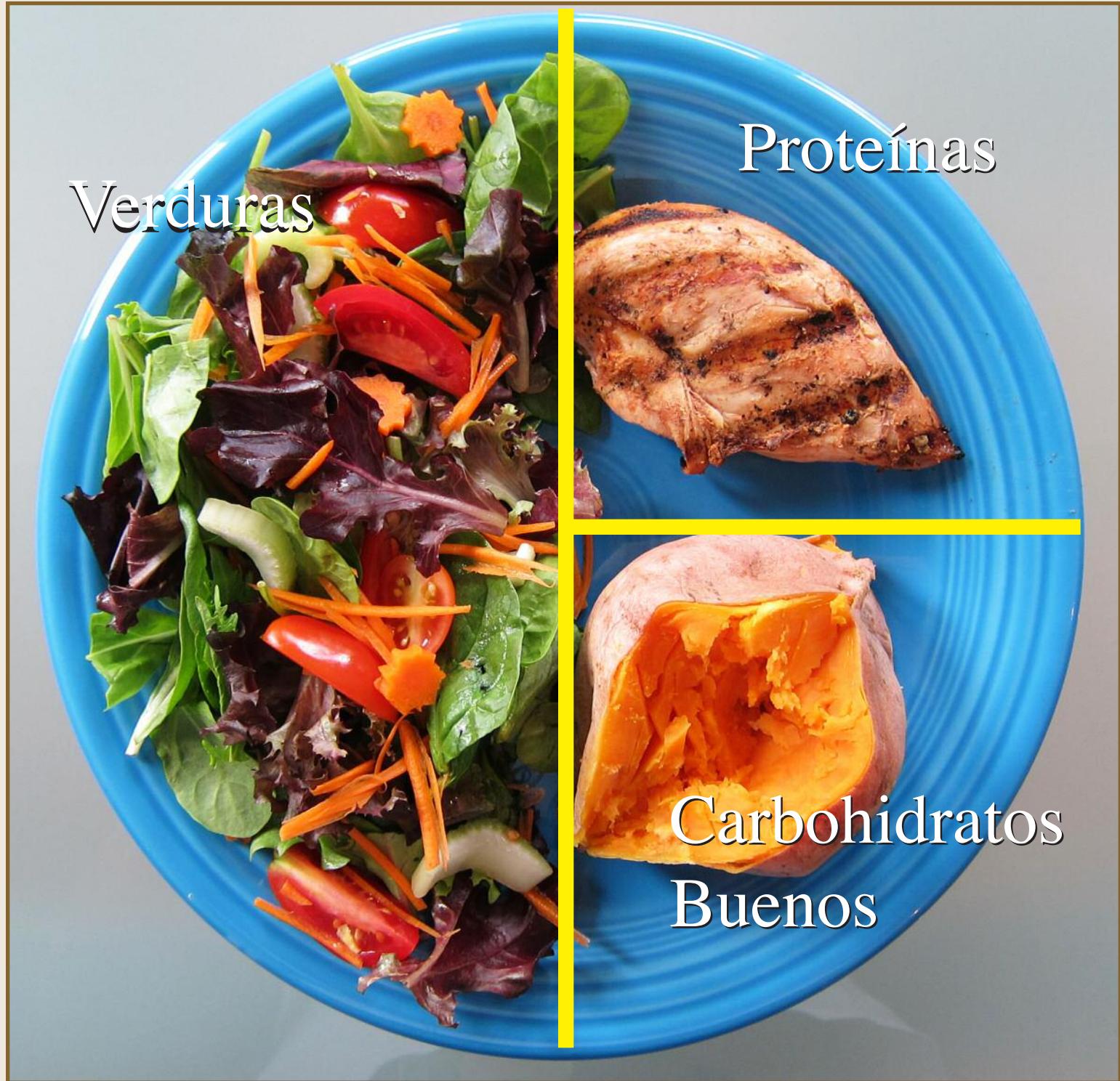


“Después de mí ataque del corazón, me di cuenta que si cocino de una manera saludable también ayudara a que mis hijos crezcan comiendo mejor.”

El plato saludable

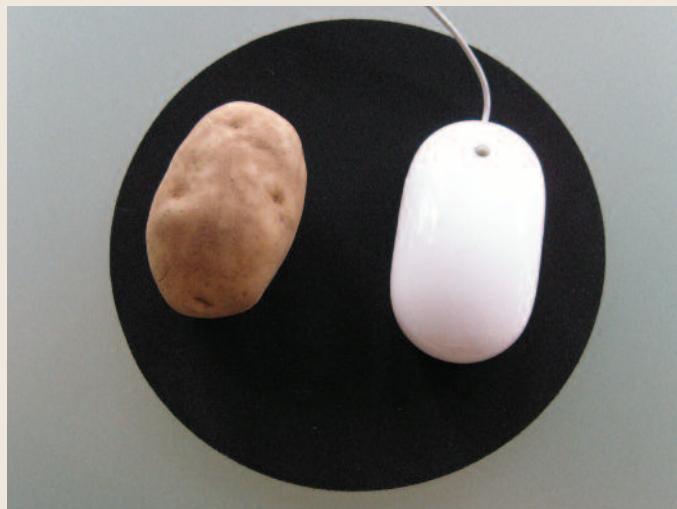
Piense en su plato como diferentes secciones.

Una mitad es para verduras y la otra mitad es para proteínas, y carbohidratos buenos.

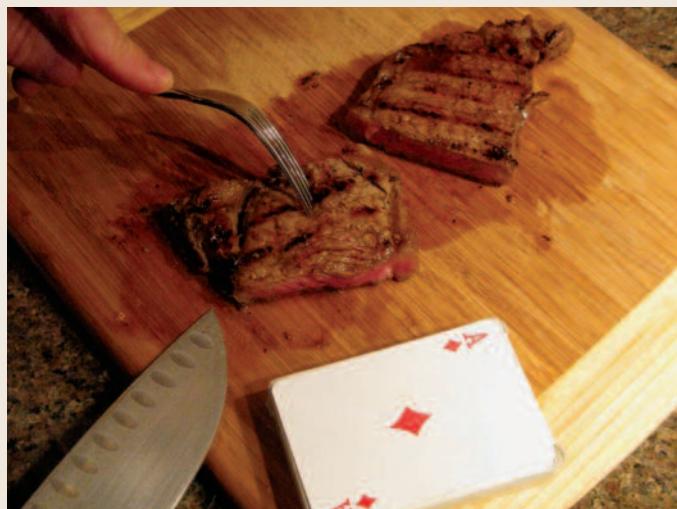


Vigile sus porciones

Una de las maneras más importantes para mantener su corazón saludable es comer porciones pequeñas.



“Yo me como una papa del mismo tamaño de un ratón de la computadora y la sazono con pimienta y salsa.”



“Yo como un pedazo de carne del tamaño de una baraja de cartas.”



“Yo lleno una tasita con arroz cocido para comerme la porción correcta.”

Si a veces come estos alimentos, asegúrese de vigilar el tamaño de las porciones.

Porción Correcta

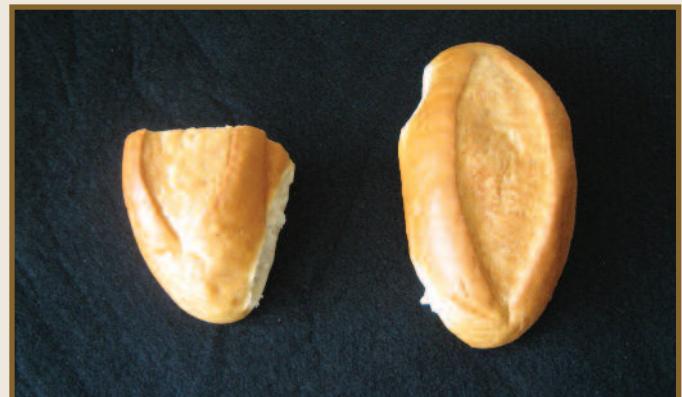


Demasiado

Porción Correcta



Demasiado



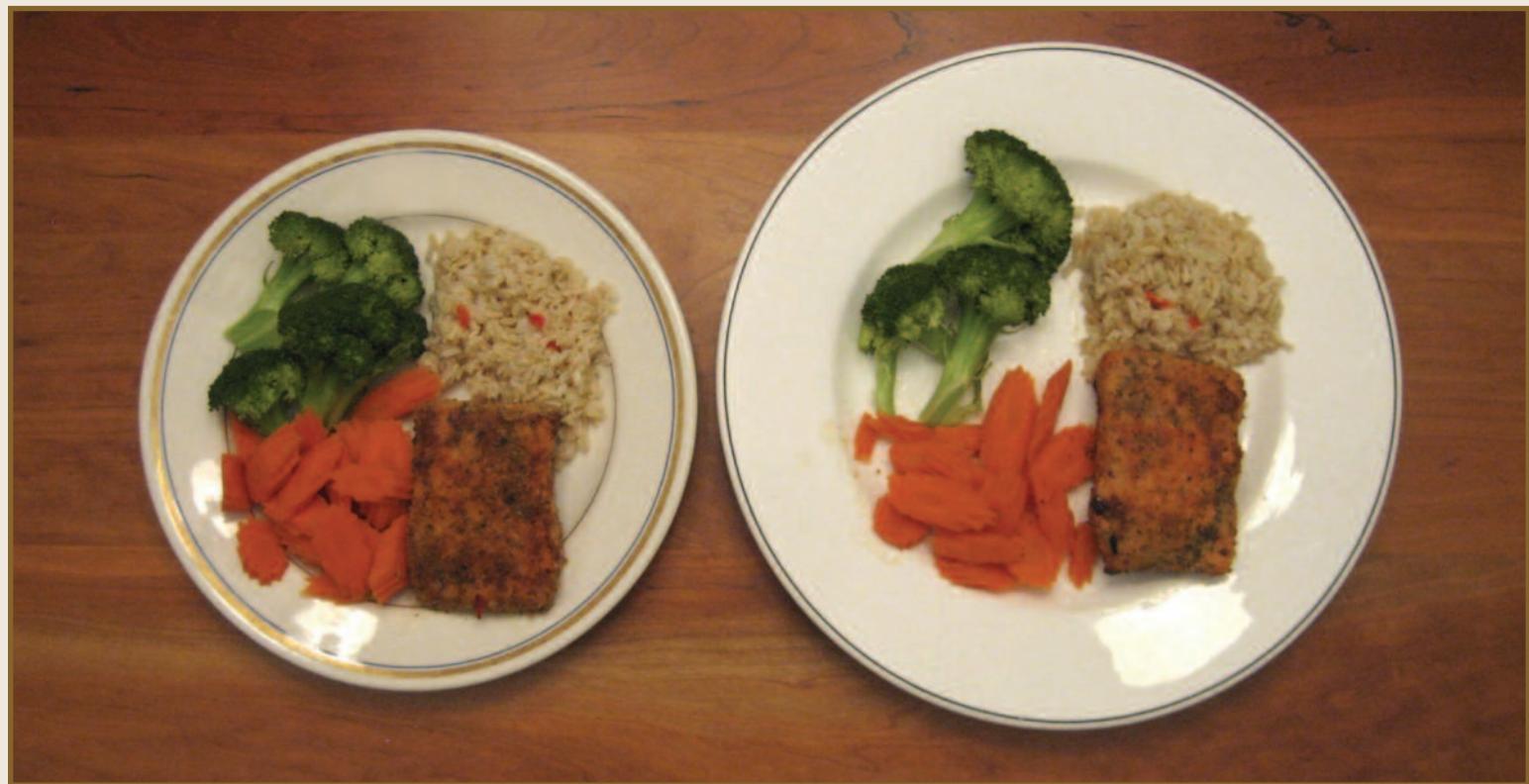
Coma en un plato más pequeño

Nosotros comemos mucha más comida comparado a lo que comía la gente antes. Incluso nuestros platos son más grandes. Estos dos platos demuestran la porción de comida correcta. El plato en el lado izquierdo muestra la porción de comida en un plato normal (9 pulgadas). Es probable que usted comía en un plato de este tamaño cuando era niño.

La comida del lado derecho muestra la comida en un plato extra grande (10-12 pulgadas). Es probable que usted coma de un plato de este tamaño todo los días.

Una de las mejores formas de comer menos sin sentirse con hambre es comiendo en un plato más pequeño.

Dos platos de tamaños diferentes con la misma cantidad de comida
¿Cuál cree que luce mejor?



Un plato de 9 pulgadas

Un plato de 12 pulgadas

¿Aún tiene hambre?

Siga estos consejos para que no se sienta con hambre:

- Beba un vaso de agua antes de comer.
- Coma despacio. Tome por lo menos 20 minutos para comer cada comida.
- Coma una ensalada o sopa antes de su comida principal.
- No ponga los platos de servir en la mesa. Al ver más comida cerca hace que la gente se sienta con hambre.
- Si todavía quiere servirse más, coma más verduras.



“Comiendo en platos más pequeños realmente funcionó para mi.”



“Cuando tengo mi plato enfrente de mi siempre quiero comer más. Ahora lo pongo en el lavabo y no me sirvo por segunda vez.”

Conozca las grasas que come

Estas comidas tiene grasa que es buena para el corazón:
Recuerde que aunque estas comidas tengan grasa saludable usted necesita comer las porciones correctas.



Nueces



Salmón



Aguacate



Sardinas



2 cucharaditas



Atún



Aceite de oliva



Aceitunas

Estas comidas tiene grasa que es mala para el corazón:



Papas fritas



Barra de chocolate



Macarrones con queso



Papitas



Nieve



Mantequilla
Margarina



Queso



Tocino

Consejos para cocinar saludablemente

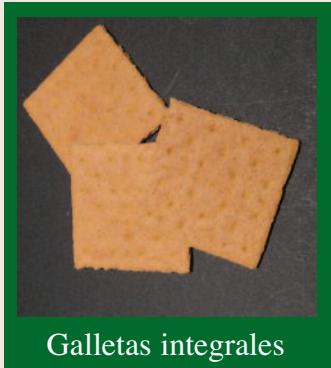


- En lugar de usar mantequilla, sazonar las verduras con aceite de oliva, cebolla, pimiento de campana, o ajo. Pruebe algunas de estas hierbas y especias: romero, tomillo, perejil, albahaca o orégano.
- Seleccione las carnes con menos grasa, como pollo y pescado. Seleccione cortes de carne y puerco con menos grasa como lomo, ojo de la ronda, o molida sin grasa adicional. Cuando coma carne, trate un filete.
- Coma frijoles, lentejas, guisantes, o tofu en lugar de carne por lo menos dos veces por semana.
- Cocine sus alimentos de vapor, en el horno, o asadas a la parrilla.
- Trate de no comer alimentos fritos más de una vez a la semana.

Consejos para comer saludable

Coma esto....

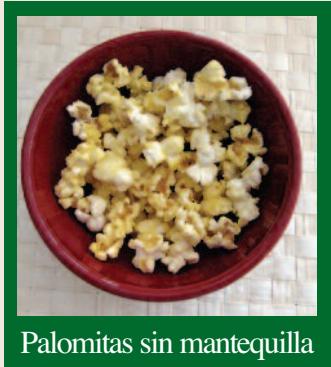
En vez de esto!



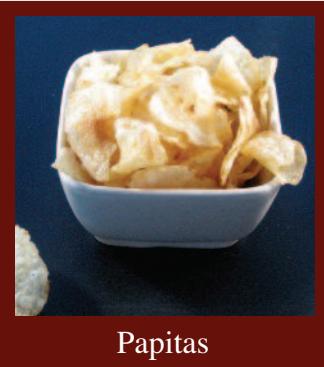
Galletas integrales



Galletas con azúcar



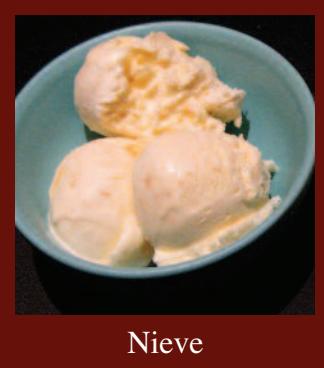
Palomitas sin mantequilla



Papitas



Paleta de yogur



Nieve



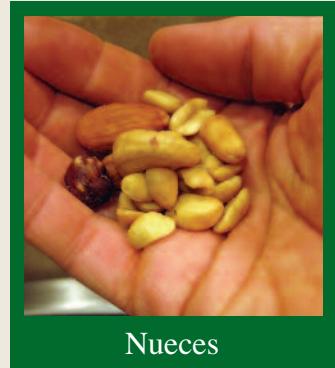
Papa al horno con salsa



Papa al horno con todo

Coma esto....

En vez de esto!



Nueces



Barra de chocolate



Queso bajo en grasa



Queso entero



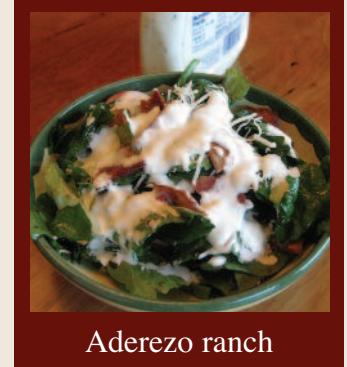
Pollo a la parilla



Pollo frito



Aceite de olivo y vinagre



Aderezo ranch

Granos enteros

Los granos enteros son buenos para su corazón.
Aquí están algunas comidas que tienen granos enteros.

Coma esto....

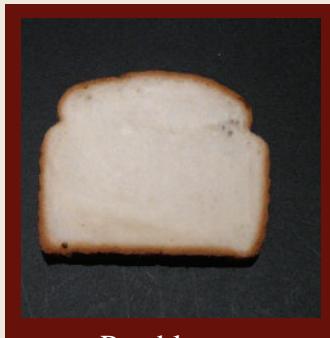
En vez de esto!

Coma esto....

En vez de esto!



Pan integral



Pan blanco



Arroz integral



Arroz blanco



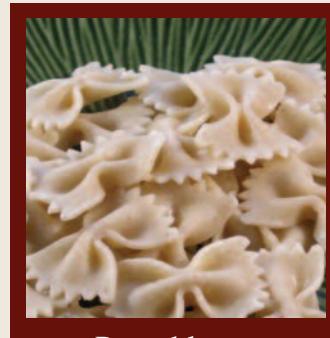
Galletas de granos enteros



Galletas saladas



Pasta integral



Pasta blanca



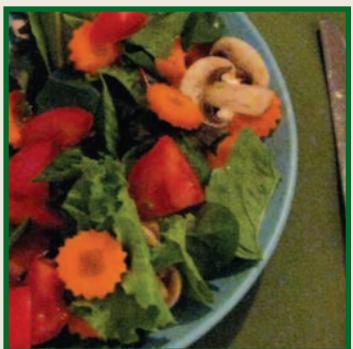
“Nos sentimos mejor ahora que
estamos comiendo más saludable.”

Frutas y verduras

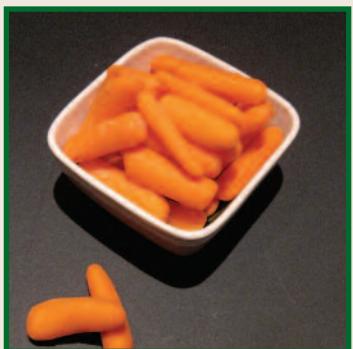
Las frutas y verduras tienen un buen sabor y lo llenaran sin darle grasa.
Pruebe las frescas y congeladas.



Tomates



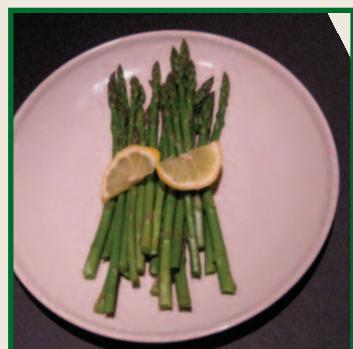
Ensalada verde



Zanahorias



Chayote



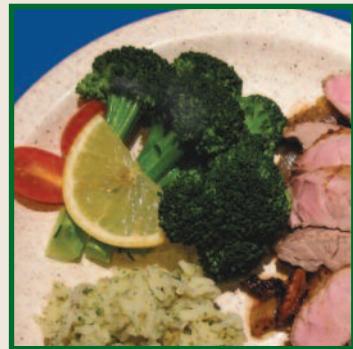
Espárragos



Apio



Espinacas



Brócoli



Pepino



Ejotes



Sandia



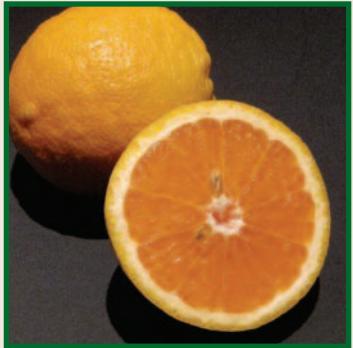
Uvas



Manzanas



Plátanos



Naranjas



Arándanos

Deseché la sal

La sal (sodio) hace que el nivel de su presión suba. Si come menos sal, su presión bajará.

Comidas con mucha sal:

- Papas fritas
- Galletas saladas y papitas
- Encurtidos y aceitunas
- Salsa de soya
- Comida rápida y comidas de restaurantes

Mucha sal que comemos esta “oculta” en comidas que vienen en cajas, latas, o paquetes, como:

- Sopas enlatadas, verduras enlatadas y jugo de tomate enlatado
- Cenas congeladas
- Carnes frías y embutidos
- Perros calientes y salchichas
- Pizzas
- Mezclas de arroz

Busque las etiquetas que dicen “low sodium” (bajo en sodio) “reduced sodium” (reducido en sodio) “sodium free” (sin sodio) “low salt” (bajo en sal) o “no salt added” (sin sal agregada).

Comidas con mucha sal:



“Mi presión bajo cuando deje de comer sopa enlatada.”



Consejos sobre la sal



“Empezamos a usar jugo de limón, ajo, hierbas y especias en lugar de sal. Ahora tenemos más variedad.”



“Mi cuerpo se acostumbra a comer menos sal. Después de unas semanas dejé de querer agregar más sal o salsa de soya a



“La comida fresca no necesita sal.”

Entre las comidas

Si siente hambre entre comidas, coma lo siguiente:

- Verduras (como zanahorias, apio, pimiento o brócoli). Usted puede acompañarlos con hummus, salsa, yogur bajo en grasas, o un aderezo bajo en grasas.
- Nueces sin sal. Tenga cuidado de no comer más que un puño.
- Palomitas de maíz sin mantequilla.
- Gelatina (sin azúcar) con fruta.
- Fruta fresca.

A veces la gente come entre comidas porque están aburridos.

Trate de masticar un pedazo de chicle sin azúcar si realmente no siente hambre.



“Si quiero comer por la noche, yo me como una paleta de agua en vez de un tazón de nieve.”



“Si está en mi casa me lo voy a comer. Deje de comer alimentos malos porque deje de cónmpralos.”

Comiendo fuera de casa

La comida de los restaurantes casi siempre tiene más grasas y más sal que la comida que usted prepara en casa.

Cuando coma fuera de casa:

- Ordene una ensalada como su aperitivo
- Pida las salsas y aderezos a un lado. Use solo una cucharada.
- Ordene un tamaño regular en vez de un tamaño grande como “super size.”
- Cuando vaya a un buffet coma una sopa o ensalada antes de la comida principal. Ponga su comida principal en un plato de ensalada en vez de un plato grande.
- Ponga la mitad de su comida en una caja para llevar antes que empiece a comer.



Pregúntele a su médico si puede beber alcohol.
Un vaso de vino tinto al día puede ser bueno para el corazón.

¡Usted puede hacerlo!

Elija una de estas ideas fáciles, o escriba una o dos cosas que hará en las próximas semanas. Recuerde, pequeños cambios en su alimentación pueden hacer grandes cambios en su corazón.

- Voy a tener bocadillos saludables a la mano, como palitos de zanahoria, palomitas de maíz sin mantequilla, yogur bajo en grasas y nueces sin sal.
- Voy a cambiar de queso regular a queso bajo en grasa
- Si voy a un restaurante de comida rápida, voy a encargar el tamaño regular en vez del tamaño grande “super-size.”
- Voy a cambiar de arroz blanco al arroz integral.
- _____
- _____

“Cuando quiero algo dulce,
me como una fruta.”



Capítulo 2: Ser Activo

La actividad física es una de las cosas más importantes que puede hacer para mantener un corazón sano y vivir más tiempo.

El ejercicio regular le ayudará a:

- Tener más energía.
- Dormir mejor.
- Sentirse bien consigo mismo.
- Recuperarse de una cirugía o de un ataque al corazón más rápido.

Es importante empezar poco a poquito si no ha estado haciendo ejercicio.

Puede tomar un tiempo para aumentar su fuerza. Comience con 10 minutos al día.

Usted puede caminar 5 minutos a pie desde su casa, dar la media vuelta y volver.

Si acaba de tener un ataque al corazón o una cirugía del corazón, hable con su médico acerca de cuándo es seguro empezar a hacer ejercicio.



Ejercicios que funcionan para usted

Escoja un ejercicio que sea cómodo para usted y que le guste.

Es más probable que continúe haciendo un ejercicio si es algo que usted disfruta.

Estos son algunos ejemplos de ejercicio que usted puede hacer:

- Caminar al aire libre o en el centro comercial
- Trabajar en su patio o jardín
- Andar en bicicleta fija
- Ir al gimnasio o a la rehabilitación cardíaca
- Bailar
- Jugar boliche
- Nadar o hacer aeróbicos en el agua

¡Tenga Cuidado!

Para hacer ejercicio de una manera segura, usted debe mantener una conversación con un amigo o decirse una oración a si mismo. Haga ejercicio hasta que tenga un poco de dificultad para respirar y tómese de 1 a 2 minutos para recuperarse. Luego empiece de nuevo.



“Caminar es más divertido cuando lo hacemos juntos.”

Rehabilitación cardiaca

La rehabilitación cardiaca le ayudar a mantenerse saludable. Muchos pacientes que van a rehabilitación cardiaca dicen que cambia sus vidas.

La rehabilitación cardiaca le ayudará a:

- Ponerse fuerte.
- Comer una dieta saludable.
- Disminuir el estrés.
- Regresar a trabajar más pronto

El personal de la rehabilitación cardiaca le ayudarán a escoger ejercicios que sean seguros para usted. Ellos revisarán su presión y ritmo cardíaco para ayudarle a aprender cómo hacer ejercicio. También, le enseñarán como puede revisarse su presión y ritmo cardíaco usted mismo, para que se sienta más seguro cuando haga ejercicios.

Usted puede aprender diferentes maneras de mantenerse saludable en rehabilitación cardiaca. Pregunte a su médico si usted puede ir.

“Fui a la rehabilitación y el fieltro cardiacos mejor mentalmente y físicamente.”



Consejos sobre rehabilitación cardiaca



“Al principio no quiera ir a
rehabilitación cardiaca.

Pero me gusto el personal y la
sensación de que todos estábamos
juntos en esto.”



“Tenía miedo empezar
rehabilitación cardiaca, pero
arreglaron todo perfectamente
para mi.”



“El personal me enseño como
usar el equipo, así que no me
sentí avergonzada.”

Su corazón y sexo

Algunas personas se preocupan que tener relaciones sexuales puede causar un ataque al corazón o un derrame. Esto no es verdad. Las personas con enfermedades del corazón pueden tener sexo tan pronto que se sientan listos. Si usted puede subir un tramo de escaleras, entonces usted puede tener sexo con seguridad. Si empieza a sentirse incomodo, paré y descance.

Su pareja también se puede preocupar si tener sexo es seguro para usted. Estos sentimientos son normales. Compartiendo este guía con su pareja puede ayudar.

Hable con su médico si usted piensa que sus medicinas están afectando su vida sexual.

“Su bueno saber que todavía
puedo tener una vida sexual
activa.”



“La cosa más grande que tuve que
superar fue mi preocupación.”



¡Usted puede hacerlo!

Elija cosas que le gusta hacer. Trate una de estas ideas, o escriba una o dos cosas que disfruta para mover su cuerpo.

- Voy a caminar tres días a la semana.
- Voy a estacionarme más lejos para caminar un poco más.
- Voy a poner mi música favorita y bailar tres canciones.
- Voy a levantarme y hacer pequeñas tareas de la casa durante los comerciales de la tele.
- Voy a hacer estiramientos por diez minutos cuando me despierte cada día.
- _____
- _____

“Cuando apago el televisor y salgo a la calle a caminar siempre me siento mejor.”



Capítulo 3: Aproveche el máximo de sus medicinas

Usted necesitará tomar medicinas de ahora en adelante para ayudar a mantener su corazón saludable. Puede ser que usted no se sienta diferente cuando tome sus medicinas para el corazón, pero estas medicinas le ayudan a vivir más tiempo.

Hable con su médico antes de suspender cualquier medicina, aún si siente que sus medicinas no están funcionando para usted.



“No me gusta tomar un montón de medicinas, pero sé que me ayudaran a vivir más tiempo.”



“Estoy agradecido de que hay pastillas que me pueden ayudar.”

Medicinas para el corazón

Pregúntele a su doctor que escriba los nombres de sus medicinas aqui:

1. Los **diluyentes de sangre** ayudan al fluido sanguíneo. Es **muy** importante **no dejar** de tomar sus diluyente de sangre. Tómese esta medicina todo los días.

2. Las **medicinas para la presión** reducen su presión arterial para que su corazón no tenga que trabajar tanto. Tómese esta medicina todo los días.

Pregúntele a su doctor que debe ser su nivel de presión: _____
Puede revisar su presión en casa o en la farmacia.

3. Las medicinas para el **colesterol** impiden que la grasa bloquee la sangre que debe ir a su corazón. Tómese esta medicina todo los días.

Pregúntele a su doctor que debe ser su nivel de colesterol: _____

4. La **Nitroglicerina (“Nitro”)** hace que más sangre llegue a su corazón, si su corazón no está recibiendo suficiente sangre. Use la nitroglicerina solamente si tiene dolor de pecho o dificultad para respirar.

Conozca sus medicinas

- Traiga todas sus botellas de medicina a cada visita medica.
- Pregunte por qué usted toma cada medicina.
- Hable con su médico antes de suspender cualquier medicina, aún si se siente bien.
- Dígale a su médico si tiene efectos secundarios debido a sus medicinas.



“Siempre es reconfortante cuando veo a mi medico. Me siento que estamos juntos en esto.”



“Le pregunté a mi farmacéutico si puedo tomarme todas mis medicinas al mismo tiempo y si debo tomar las con los alimentos.”

Tome sus medicinas todos los días

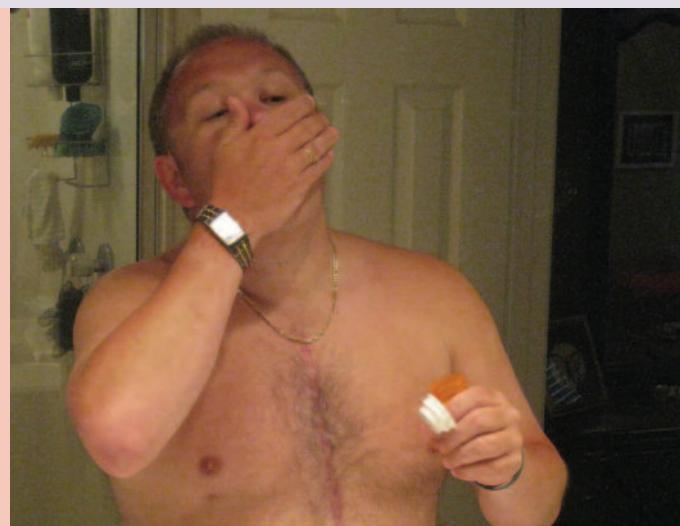
Consejos para recordar todas sus medicinas:

- Utilice una caja de pastillas para ordenar sus pastillas.
Algunos farmacéuticos le ayudarán a llenar la caja.
- Tenga un horario regular para tomar sus medicinas, por la mañana y luego por la noche.
- Use cosas que hace a diario para recordarle que debe tomar sus medicinas.
- Utilice alarmas o notas para recordarse.
- Lleve sus medicinas con usted si va a estar lejos de casa.
- Pídale a su familia o amigos que le ayuden con sus medicinas.
- Consulte a su farmacéutico si tiene una pregunta sobre pastillas olvidadas que no se tomo.

“Tomo todas las medicinas de la mañana, al mismo tiempo.”



“I take all my morning medicines at the same time.”



Planee con anticipación

Asegurarse de que no se quede sin medicinas:

- Llame a la farmacia y pida un relleno (refill) cuando todavía tenga pastillas para una semana.

- Pregúntele al farmacéutico cuántos rellenos tiene.

Asegúrese de que usted o la farmacia llame a su médico de inmediato si la botella dice “No Rellenos” o “Rellenos: 0.”

- Trate de conseguir todas sus pastillas en la misma farmacia.



“Le dije a mi médico y a mi farmacéutico cuando tuve problemas para pagar mis medicinas. Ellos me ayudaron a conseguirlas.”



“Llamo al médico si el farmacéutico no puede para obtener su aprobación para mis recargas.”

Además de las medicinas...

Sus médicos pueden recomendar

Los stents

Un stent es un tubo que mantiene abierta la arteria obstruida.

Esto ayuda a que llegue más sangre al corazón.

Cirugía de bypass

En la cirugía de bypass, una vena o una arteria de la pierna o el pecho es movida al corazón. Esto ayuda a que su corazón recibe la sangre que necesita.

Usted todavía necesita tomar medicinas después de recibir los stents o cirugía. Estas medicinas ayudan a que sus arterias no se tapen de nuevo.



¡Usted puede hacerlo!

Tomándose sus pastillas puede hacer una gran diferencia para su corazón. Elija una de estas ideas fáciles, o escriba una o dos cosas que hará para tomarse cargo de sus medicinas.

- Voy a usar una caja de pastillas para ordenar sus pastillas.
- Voy a llevar todas mis botellas de medicina a cada visita medica.
- Voy a llamar a la farmacia para pedir un relleno antes de que me quede sin medicinas.
- _____
- _____

“Mis pastillas son solamente una parte de mi día ahora.”



Capítulo 4: Entender sus sentimientos

Muchas personas con problemas del corazón dicen que se sienten:

- Triste o deprimido todo el día.
- Preocupados de que tendrán más problemas del corazón.
- Enojados, irritables o de mal humor.
- Que no están disfrutando de su familia tanto.
- Culpable de haber cuidar mejor de sus cuerpos.
- Avergonzados de lo que ha sucedido.
- Abrumados con los cambios en su vida.

Estos sentimientos son normales. Usted no está solo.

Este capítulo puede ayudarle a concentrarse en hoy, en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro. Si se siente deprimido o ansioso por más de 2 semanas, asegúrese de hablar con su médico.



“Al principio estaba discutiendo con todo el mundo, pero luego me di cuenta que realmente estaba enojado sobre mi ataque del corazón.”

Consejos sobre sentimientos



“Me olvidé de cuantas personas se preocupan por mi.”



“Me pareció muy útil hablar con alguien que haya pasado por esto.”



“A veces lloraba sin razón. Le dije a mi médico, y me dio una medicina que me ayuda.”

Comprométase a sentirse mejor

Usted puede sentir que es difícil obtener suficiente energía para hacer cosas que disfruta. Pero siendo más activo le ayudará a mejorar. Encuentre algo que le gusta hacer y haga lo, aún si no tiene ganas, es posible que sus amigos o su médico puedan ayudarle.

Comprométase a dar un paso pequeño hoy. Hablando con alguien puede ser el primer paso.

“Me sentí mejor cuando empiece a pasar más tiempo con mi familia.”



“No me siente bien hasta que volví a mi trabajar.”



Tome tiempo para la cosas que le gustan

Piense en las cosas que eran divertidas o significativas para usted en el pasado. Empezar de nuevo puede ser difícil, pero es un paso positivo para mejorar.

Si usted puede, trate estas cosas que ayudaron a otros con enfermedad del corazón:

- Llame a un vecino, un amigo o un familiar en el teléfono
- Salga a la calle
- Vea una película divertida
- Vaya a la iglesia
- Retome una vieja afición
- Escuche la música que lo hace feliz
- Vaya de compras



“Cuando me quedo en casa me hago una actividad para mantenerme ocupado.”

Tome control

Usted está a cargo de lo que piensa y lo que piensa afecta a cómo se siente.

Es normal que se preocupe por su salud, o de como será su vida en el futuro.

Pero sustituyendo estos pensamientos por otros más positivos lo hará a sentirse mejor.



“Mis pensamientos me estaban haciendo sentir peor. Así que decidí pensar en cosas más positivas.”



“Hice una lista de todas las cosas que hago bien, y eso me hizo sentir bien.”

Relajarse

Tomando unas cuantas respiraciones profundas le ayudará a relajarse y tomar control de sus pensamientos. Respire lentamente a una cuenta de cuatro, y luego exhale lentamente contando hasta cuatro. Repita el tiempo que usted se sienta cómodo.

Cualquier persona puede meditar. Siéntese en una habitación oscura y respire lentamente. Si su mente se aleja, lentamente vuelva a su respiración.

La gente también se relaja:

- Pensando en un lugar relajante
- Leyendo un buen libro
- Abrazando a hijos o nietos
- Jugando con una mascota
- Orando
- Tomando se un baño o una ducha caliente



Sea paciente con usted mismo

Todo el mundo tiene altibajos. No puede estar “en control” todo el tiempo. Es natural sentirse incómodo cuando enfrenta dificultades en la vida.

Sea paciente con usted mismo. Por lo general, la gente tiene algunos días buenos y días malos. Cambiando su pensamiento y las acciones un poco cada día puede hacer la diferencia.



“Cuando me preocupo por mi salud demasiado, detengo esos pensamientos, cierro los ojos y respirar profundamente.”



“Trato de no dejar que las cosas pequeñas me molesten.”

Disfrute su vida

De se unas recompenses.

Haga algo que realmente disfrute o algo que usted ha estado queriendo hacer.

Recuerde: Recompensas solamente trabajan si se les da a sí mismo.

“Caminando me siento viva.”



“Empecé a hacer trabajo voluntario. Me hizo sentir bien.”

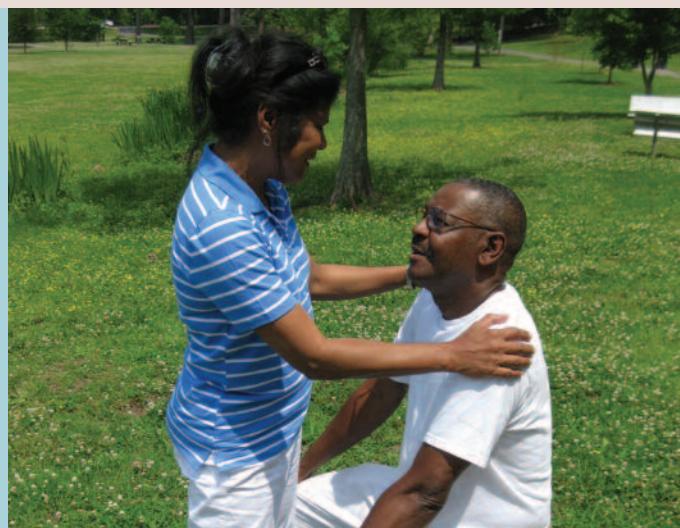


¡Usted puede hacerlo!

Comprométase a hacer una o dos cosas para sentirse mejor. Elija una de estas, o escriba otras. Cambios pequeños pueden hacer una gran diferencia en como se siente.

- Voy a salir a la calle.
- Cuando siento estreso, voy a parar y respira profundamente.
- Voy a llamar a un amigo.
- Voy a hablar con alguien que tiene enfermedad del corazón también.
- _____
- _____

“Mi ataque al corazón fue muy duro para mi pareja, también.”



Capítulo 5: Como responden al dolor en el pecho

El dolor de pecho o la dificultad para respirar puede ser atemorizante. Es importante que usted no ignore estos sentimientos. Este capítulo le dirá qué hacer cuando tiene dolor de pecho o dificultad para respirar.

Angina

Cuando usted tiene problemas del corazón, los tubos (arterias) que llevan la sangre a su corazón están obstruidos. Si los tubos de su corazón se tapan parcialmente, puede sentir dolor o presión en el pecho cuando esta haciendo actividades, como caminar o levantando algo. Usted también puede tener dificultad para respirar. Los médicos llaman a esto “angina de pecho.” La angina de pecho siempre desaparece cuando descansa o toma una pastilla de nitroglicerina. Nitroglicerina ayuda a traer más sangre a su corazón.

Ataque del corazón

Un ataque cardiaco ocurre cuando los tubos a tu corazón están completamente obstruidos. Un ataque al corazón como angina de pecho se siente mal, pero no desaparece cuando se van cuando toma nitroglicerina. Si usted está teniendo un ataque al corazón, también puede tener problemas para respirar, sudor, vómitos, o dolor en la espalda, el brazo o la mandíbula.

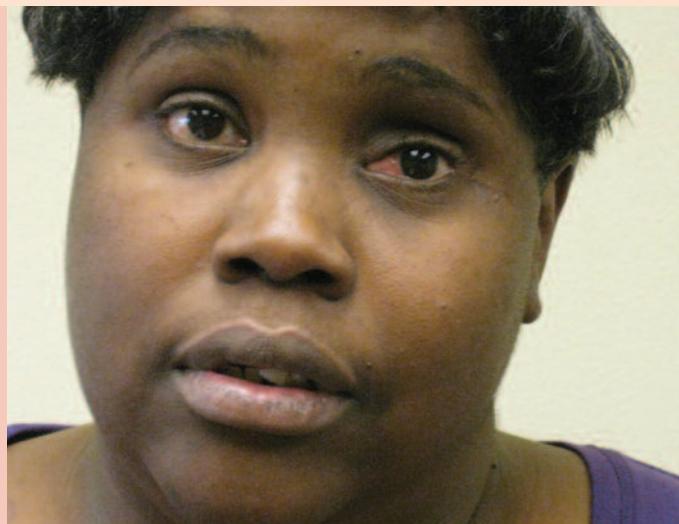
“No se sienta avergonzado. Si cree que puede estar teniendo un ataque al corazón vaya a que se lo revisen.”



Si usted está teniendo dolor en el pecho o dificultad para respirar

1. Coloque una pastilla de nitroglicerina debajo de la lengua.
2. Espere cinco minutos para que la pastilla funcione. Si usted todavía tiene dolor en el pecho o dificultad para respirar, tomarse otra pastilla.
3. Esperar otros cinco minutos. Tómese otra pastilla de nitroglicerina si todavía tiene dolor en el pecho.
4. Vaya a la sala de emergencia si usted todavía tiene dolor en el pecho después de que haya tomado se sus tres pastillas de nitroglicerina. Usted puede estar teniendo un ataque al corazón.

“Cuando necesito mi nitro me lo tomo, no importa donde estoy.”



Cuándo llamar a su médico

Dígale a su médico inmediatamente si:

- Usted tiene angina de pecho con más frecuencia de lo habitual.
- La angina de pecho es peor de lo que esta acostumbrado.
- Es necesario tomar nitro con más frecuencia de lo habitual.
- Usted tiene angina de pecho cuando está descansando, cuando no esta caminando o con otra actividad.

Cuándo llamar a 911

Usted puede estar teniendo un ataque al corazón si usted tiene:

- Dolor en el pecho, presión en el pecho, o dificultad para respirar que no desaparece con nitro o descanso.
- Un dolor que va a la mandíbula, el brazo o la espalda.
- Una gran cantidad de sudor.
- Mala indigestión, náuseas o el deseo de vomitar.

Si usted piensa que podría estar teniendo un ataque al corazón, PARE LO QUE ESTÁ HACIENDO Y LLAME AL 911. Cada minuto cuenta para salvar su vida.



“Cuando mi marido tenía dolor de pecho, llamé al 911 de inmediato. Él estaba bien, pero necesitaba estar segura.”

Use la nitroglicerina (nitro)

- Siempre mantenga su nitro con usted.
- Siéntese o acuéstese cuando usted toma su nitro en caso de que usted comienza a sentirse mareado.
- A algunas personas nitro le da un dolor de cabeza. Esto es normal.
- No use el nitro si usa medicinas para el sexo, como Viagra®, Cialis® o Levitra®. (Estas medicinas también se conocen como sildenafil, tadalafil y vardenafil.)
- Obtenga una nueva botella de nitro después de 6 meses. Si sus pastillas están pasadas de tiempo es posible que no funcionen.



“Mantengo mi nitro en mi bolsa. Me gusta saber que es siempre está ahí.”

Capítulo 6: Dejar de fumar

No hay mejor momento que ahora para dejar de fumar. Algunas personas piensan que dejar de fumar es imposible, pero millones de personas han dejado de fumar y usted también lo puede hacer. Incluso si ya ha reducido su consumo de tabaco, este capítulo le ayudará a dejar de fumar. Dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su corazón.

“Cuando estaba tirado en el hospital, yo sabía que era tiempo de terminar con el tabaco para siempre.”



“Me tomó ocho intentos, pero finalmente lo hice.”



¿Qué lo hace querer fumar?

Conozca los factores que lo hacen querer fumar para mantenerse lejos de las cosas que lo hacen tener ganas de fumar.

Estos son factores de muchas personas:

- Hablar por teléfono
- Ver la televisión
- Conducir
- Beber café o alcohol

Si no puede mantenerse alejado de las cosas que lo hacen querer fumar, tratar de cambiar el modo de hacerlas. Tome su café en un lugar diferente, conduzca un camino diferente al trabajo, o ver la televisión en una habitación diferente.

A veces los sentimientos hacen que la gente quiera fumar, como estar:

- Estar nervioso o estresado
- Estar aburrido
- Tener depresión
- Tener hambre

Tenga un plan para lo que vas a hacer cuando tiene esos sentimientos.



“¿Qué es lo peor que pasaría si yo **no** fumo?”

Cuando usted quiere fumar

Al llegar el impulso de fumar, **rápidamente** haga algo más:

- Respire profundamente.
- Piense en algo o algún lugar que le hace sentir bien.
- Distráigase con un pedazo de goma de mascar o una merienda saludable.
- Tome un paseo.
- Llame a un amigo.
- Juega un juego o vea fotos.

Haciendo estas cosas desminuida las ganas de fumar.



“Cuando salgo a caminar, el impulso de fumar pasa.”



“Siempre que me dan ganas de fumar, miro a las fotos mis nietos.”

Cuando usted está listo para dejar de fumar

Elija una “fecha de dejar de fumar” para dejar de fumar.

Dígale a sus amigos y familiares que dejará de fumar en para cierta fecha.

Pregunte a su médico o farmacéutico acerca de medicinas (o reemplazos de nicotina) para dejar de fumar. Las medicinas pueden ser:

- Pastillas
- Goma
- Los parches
- Los aerosoles nasales
- Los inhaladores

En la “fecha de dejar de fumar”, tire sus cigarrillos, ceniceros, encendedores, fósforos y cualquier cosa que lo haga pensar en fumar. El más difícil es conseguir un cigarrillo, el más fácil será dejar de fumar.

Dejar de fumar no es fácil. Pida ayuda a otras personas. Consiga un entrenador personal para dejar de fumar...gratis!

Llame al **1-800-QUIT-NOW**

(1-800-784-8669) o a una línea de apoyo local para ayuda.



Consejos de ex fumadores

¡Las personas que realmente entienden!



"hora mastico chicle cuando conduzco."



"Me encontré una amigo que quería dejar de fumar conmigo."



"Necesitaba hacer algo con mis manos, así que tomé un afición."



"Cuando pensaba que no podía vivir sin un cigarrillo, llamé a la línea de dejar de fumar."

¿Qué debe esperar?

Después de un día...es posible que toce más de lo habitual.

Después de 3 días...todavía estás tosiendo más de lo normal - esto es normal. Pero usted puede comenzar a darse cuenta de que es más fácil respirar.

Dentro de unas semanas...usted será capaz de caminar con más facilidad. Sus pulmones podrán tener más aire. Usted tendrá más energía.

Dentro de unos meses...estará menos cansado. Su tos será mejor.

En un año...el riesgo de un ataque al corazón será reducido por la mitad de lo que era cuando fumaban.



“He tomado por hace libros de recuerdos. Así no pienso en fumar.”

¡Usted puede hacerlo!

Aquí está una lista de las cosas que le ayudarán a prepararse para dejar de fumar:

1. Llame a la línea de dejar de fumar (1-800-QUIT-NOW) y dígales que usted está pensando en dejar de fumar.
2. Elija una fecha para dejarlo. Escribe la aquí: _____
3. Prepárese para la fecha de dejar de fumar:
 - Compre bocadillos saludables (goma de mascar sin azúcar, palitos de zanahoria, palomitas de maíz).
 - Hable con su médico acerca de las pastillas, parches o goma de mascar para ayudarle a dejar de fumar.
 - Haga planes para pasar tiempo con personas que no fuman. Manténgase alejado de los lugares que le recuerdan de fumar.

“Yo fumaba dos paquetes al día. Si yo puedo dejar, usted también lo puede hacer.”



4. En la fecha de dejar de fumar:

- Tire a la basura los cigarrillos, ceniceros, encendedores y fósforos.
No deje extras en casa, en su coche, o en el trabajo.
- Comience a usar las pastillas, parches o goma de mascar.
- Manténgase ocupado con personas y actividades que no le recuerdan de fumar.
- Mantenga bocadillos y bebidas saludables cercanos.
- Mantenga las manos ocupadas.
- Cambie su rutina. Trate una nueva ruta al trabajo.



“Dejamos juntos. Ahora nos ayudamos unos a otros cuando nos dan ganas de fumar.”

Agradecimientos

Cuidando Su Corazón: Una guía diaria para usted y su familia ha sido desarrollado con la ayuda de las personas con enfermedades del corazón, los miembros de sus familias, médicos de atención primaria, enfermeras, cardiólogos y farmacéuticos, bajo la dirección de los siguientes:

Louisiana University Health Sciences Center, Shreveport
Terry Davis, PhD; Arnold Connie, PhD; Platt Daci, BA

Universidad de California en San Francisco, Center for Vulnerable Populations Hospital San Francisco General Hospital
Seligman Hilary, MD, del MAS; Neda Ratanawongsa, MD, MPH; Andrea López, BS;
Karla Inguiez, BS, Ricardo Muñoz, PhD

Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill
DeWalt Darren, MD, MPH; Warner Zacarías, BA, Diana Soto-Dolan, LCSW

El contenido, los artículos, la información, los documentos y las opiniones expresadas en el marco de la guía *Cuidando Su Corazón: Una guía diaria para usted y su familia* no necesariamente reflejan la posición oficial del Colegio Americano de Médicos, Inc. (“ACP”, por sus siglas en inglés), sus funcionarios, directivos, empleados y representantes, y el ACP no ofrece declaración ni garantía alguna, ya sea expresa o implícita, con respecto a la precisión o integridad de la información que se proporciona en el presente documento.

La información contenida en el presente documento no pretende ser un consejo legal o médico. Para obtener consejo médico debe consultarse siempre a un médico con licencia. Además, la información aquí contenida no constituye ni reemplaza un juicio clínico individual y no elimina la necesidad de consultar a profesionales. La información aquí proporcionada se ofrece “tal cual está” para fines únicamente informativos y educativos, y cualquier medida que se tome o resultado que se obtenga de su uso es responsabilidad exclusiva del usuario o lector.

Hasta donde lo permita la ley, el ACP deniega todas las garantías, expresas o implícitas, incluyendo, entre otras, cualesquiera garantías de no violación de derechos de terceros, comerciabilidad e idoneidad para un uso determinado, en relación con la guía *Cuidando Su Corazón: Una guía diaria para usted y su familia*, o que los materiales no contendrán ningún error, o que los defectos serán corregidos, o que el producto no contiene ningún virus o componentes dañinos, así como tampoco el ACP se podrá considerar responsable por ningún tipo de daño, incluyendo daños directos, indirectos, fortuitos, especiales, emergentes o punitivos, ni por otros reclamos que surjan del uso o la incapacidad de uso de la guía *Cuidando Su Corazón: Una guía diaria para usted y su familia* o de los materiales contenidos en él o de los errores contenidos en los materiales.

Teléfonos importantes

Mi doctor: _____

Su número de teléfono: _____

Mi farmacéutico: _____

Su número de teléfono: _____

Mi enfermera: _____

Su número de teléfono: _____

Mi familiar: _____

Su número de teléfono: _____

Alguna otra persona: _____



Para pedir su guía, vaya a: www.acponline.org/caringguide_s

Product Code: 11033410S

Copyright 2016. American College of Physicians, Inc. (ACP) All rights reserved.

CPP6021