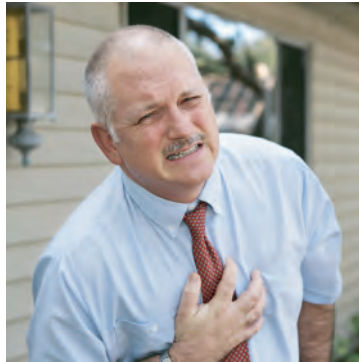


Después de un Ataque al Corazón

Un ataque al corazón produce daño a su corazón y puede tomar entre 4 a 6 semanas para sanarse. Enseguida le diremos que puede hacer para mejorarse y prevenir otro ataque al corazón.



Hable con su doctor sobre cuando puede comenzar a levantar cosas.



Si usted tiene dolor en el pecho llame al 911.



Asegurese de tomar sus medicamentos todos los días

Hable con su doctor sobre:

- Que medicinas debe tomar.
- Que tipo de alimentos debe comer.
- Cuando puede comenzar a:
 - Subir las escaleras (en ___ días)
 - Levantar cosas (en ___ días)
 - Conducir (en ___ semanas)
 - Tener sexo (en ___ semanas)
 - Volver a trabajar (en ___ semanas)
- Que tipo de ejercicios son los mejores para usted.

Si a cualquiera hora del día, usted tiene dolor en el pecho, los brazos, el cuello o mandíbula, **tómese una aspirina y llame al 911 o pida a alguien que le lleve al hospital de inmediato.**

No falte a su próxima cita con su doctor. Fecha: _____

Qué usted puede hacer:

- No fume o este junto a personas que estén fumando.
- Pregunte a su doctor sobre que puede y no puede comer.
- Si bebe alcohol, pregunte a su doctor cuanto puede beber.
- Pregunte a su doctor cual es el peso mas adecuado para usted.
- Asegurese de tomar sus medicamentos todos los días:
 - La aspirina y otros medicamentos anticoagulantes.
 - Otros medicamentos que ayudan a su corazón a no trabajar demasiado.
 - Los medicamentos para el colesterol le ayudaran a mantener bajo el colesterol aunque usted no tenga el colesterol alto.
 - Los medicamentos para la presión le ayudaran a mantener la presión baja.
 - Si tiene diabetes, los medicamentos le ayudaran a mantener el azúcar en la sangre a un nivel normal.
 - Si fuma use parches de nicotina o masca chicles de nicotina o tome otros medicamentos para dejar de fumar.