

# MANEJANDO SU FACTORES DE RIESGO LAS ARTERIAS CORONARIAS ENFERMEDAD

## ***TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)***

Una vez que la enfermedad coronaria es diagnosticada, usted y su equipo de atención médica pueden crear un plan para controlar la enfermedad y un plan de acción para cuando experimente síntomas.

*"Debe conocer sobre la enfermedad cardíaca y como prevenirla ya que si no lo hace los daños son peores."*

Una manera de controlar su CAD es mediante la adopción de medidas para disminuir sus factores de riesgo. Sus factores de riesgo incluyen: fumar, el colesterol alto, la presión arterial alta, diabetes, el sobrepeso u obesidad, estar físicamente inactivo, o tener demasiado estrés.

Identifique sus factores de riesgo y haga cambios de estilo de vida para disminuirlos o eliminarlos. Por ejemplo, si fuma, deje de fumar, esta es la decisión más importante que puede hacer por su salud.

*"Como fumé por más de 20 años se apresuró el proceso del daño arterial alrededor de mi corazón. Así que ahora nadie va a decirme, que el fumar no tuvo un efecto negativa en mí salud."*

Elija alimentos saludables para ayudar al colesterol alto, presión arterial alta, o al sobrepeso.

*"Mi pasa-boca preferido eran las galletas. Pero ahora me gusta las nueces, uvas pasas, higos, como los higos secos, ahora cuando quiero algo de comer o picar solo como eso."*

Otro cambio podría ser el aumento de su nivel de actividad física. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico acerca del tipo y la cantidad de ejercicio adecuado para usted. Puede recomendarle un programa de rehabilitación cardíaca.

Pueden recetarle medicamentos para controlar los síntomas de CAD, para reducir los factores de riesgo como presión arterial alta, colesterol alto y diabetes, y reducir el riesgo de que se formen coágulos de sangre en sus arterias. Es muy importante tomar todos sus medicamentos según las indicaciones.

*(Continúa en la siguiente página)*

## MANEJANDO SU FACTORES DE RIESGO LAS ARTERIAS CORONARIAS ENFERMEDAD

### ***TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)***

*"Tengo un pequeño kit que compré en la farmacia que va de lunes a domingo con mañana, tarde, noche y los organizo en el compartimiento de la derecha, para tomarlos durante el día, luego los saco, los guardo en el bolsillo y me lo tomo a la hora indicada."*

Si tiene alguna duda sobre su medicamento, solicite una orientación a su proveedor de atención médica.

*"Le pedí que me explicara cada una, como tenía que tomarla, me leyó sobre ellas, qué hacían y no tengo la menor duda."*

Su médico podría prescribir nitroglicerina para tomar si usted experimenta posibles síntomas de un ataque al corazón. La nitroglicerina puede tomarse en una píldora o en aerosol. Ponga una dosis debajo de la lengua. Espere cinco minutos. Si el malestar persiste, llame al 911. Siga tomando su nitroglicerina según lo prescrito. Se le puede indicar que tome aspirina, si no hay una razón médica para que no lo haga.

El diagnóstico y el tratamiento permitirán su recuperación, pero ahora depende de usted. Comience a hacer cambios en su estilo de vida saludables para su corazón. Maneje sus factores de riesgo y detenga la progresión de la enfermedad arterial coronaria.

*"Realmente siento que le debo mucho a mi familia, a la investigación, a los médicos y a los estudios que sugieren que hacer, voy a seguir sus recomendaciones."*

*"Claro que se puede regresar y llevar una vida sana y seguramente un mejor estilo de vida del que tenía antes."*