

Cirugía de Corazón: Reducción de Factores de Riesgo para Enfermedades Cardíacas después de la Cirugía de Corazón

La cirugía puede haber reparado su corazón pero no curó su enfermedad de arteria coronaria. Después de la cirugía, su objetivo es proteger la salud de su corazón a largo plazo.

Empiece por reducir sus factores de riesgo, cosas que pueden causar e incrementar el daño a su corazón. Existen algunos factores de riesgo que no puede cambiar, pero es posible que cambie otros. Los factores de riesgo que puede cambiar incluyen: niveles de colesterol no saludables, fumar y ser fumador pasivo, hipertensión arterial, un estilo de vida inactivo, tener sobrepeso diabetes y estrés.

Si aún no lo ha hecho, trabaje con su médico para determinar cuáles son los factores de riesgo que debe mejorar.

“Vamos a ver cuáles son sus factores de riesgo para enfermedades cardíacas y establecer metas para el paciente – con el paciente – sobre los cambios en el estilo de vida que necesita hacer.”

Muchos factores de riesgo controlables pueden ser menores al hacer cambios de estilo de vida.

“Lo que hacemos aquí en el hospital le ayuda a las personas a ser mejores y sin embargo, de alguna manera sobrevivir. La gente necesita hacer modificaciones en su estilo de vida con dieta y ejercicio y tomar los medicamentos adecuados para que lo que hacemos aquí dure toda una vida.”

Si usted tiene sobrepeso, tome medidas para perder peso eligiendo alimentos más saludables y estando físicamente activo.

Si fuma, déjelo. Controle su presión y nivel de colesterol al elegir alimentos más saludables y tomar todas sus medicinas recetadas.

Si tiene diabetes, siga su plan de manejo para mantener un nivel de glucosa saludable. Y encuentre maneras de reducir el estrés en su vida.

“Bueno, cuando me dieron de alta, me pusieron en una dieta baja en grasa y sodio. Realmente tenía que estar más consciente del sodio en, por ejemplo, los alimentos pre empacados.”

“Por supuesto, justo después de la cirugía me sentí cansado, pero me sentí más descansado cada día al despertarme. No hay duda en mi mente de que mis sensaciones físicas durante el día son mucho más positivas de lo que eran antes de la cirugía.”

Hacer cambios en el estilo de vida puede ser difícil, especialmente al principio. Empiece lentamente y haga uno cada día. Cada pequeño éxito es bueno para su corazón.

Si tiene una recaída, no se desanime. Manténgase comprometido a hacer cambios para la salud de su corazón a largo plazo.

Asistir a rehabilitación cardíaca le puede ayudar a usted a desarrollar las habilidades que necesita para cuidar su corazón a largo plazo en forma apropiada. También es un buen lugar para trabajar y compartir con otros que están haciendo cambios similares.

“En la rehabilitación cardíaca, estas personas están en una situación similar. Usted está haciendo nuevos amigos por qué y con ellos tiene muchas cosas similares en común, usted sabe – en éste proyecto.”

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips®

Cirugía de Corazón: Reducción de Factores de Riesgo para Enfermedades Cardíacas después de la Cirugía de Corazón

“Cuando la rehabilitación termine, el ejercicio no se acaba. Espero seguir haciéndolo por el resto de mi vida.”

Reducir sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca le ayudará a usted a mantener la salud de su corazón y puede disminuir sus posibilidades de problemas de salud en el futuro.