

# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Permanecer Positivo

Un ataque al corazón es un evento importante. Puede tomar tiempo la recuperación, tanto física como emocionalmente y puede ser difícil permanecer positivo.

*“Tenía terror en la ambulancia, pero una vez que llegue y dijeron que eso era lo que estaba sucediendo, me dio aún más.”*

Después de un ataque al corazón, es normal tener limitaciones en su actividad física, y es posible que tenga muchas emociones relacionadas al ataque, incluyendo tristeza, miedo, ansiedad, depresión y hasta ira o sentido de traición.

Es también posible que tenga falta de memoria, pesadillas o que le cueste trabajo concentrarse.

La buena noticia es que en la mayoría de los casos, estos cambios son por tiempo limitado y desaparecen.

Doctor al paciente.

Señor Morton, que gusto verlo. ¿Como se siente?

Siempre asegúrese de decirle a su equipo médico como se siente y lo que esté pasando.

La combinación de cambios físicos y emocionales puede conducir a estrés adicional.

El estrés se puede presentar de maneras diferentes. Quizá no pueda dormir, o que cambie su apetito. Tal vez sienta tensión en el cuello, hombros, espalda o pecho. Podría sentir que nunca se puede relajar por completo sin dejar de pensar en el ataque al corazón.

Puede ser de ayuda si evita situaciones estresantes cuando sea posible. Esto podría significar salir de la casa un poco antes para evitar el estrés del tráfico o mantenerse alejado de situaciones molestas.

Si siente que es difícil recuperarse de su ataque al corazón, encuentre formas de ser positivo. El primer paso siempre es buscar ayuda o apoyo.

Sus amigos y familia pueden ayudar, y su equipo médico está siempre a su disposición.

Los grupos de apoyo también son un recurso excelente. Su equipo médico puede recomendarle grupos de apoyo locales, o puede encontrar grupos de apoyo en línea a través de organizaciones como el *American Heart Association*.

Visite el [heart.org/supportnetwork](http://heart.org/supportnetwork) para saber más.

También puede ser de ayuda si habla con personas que hayan sufrido un ataque al corazón.

No dude en buscar otras fuentes de apoyo. Grupos de la comunidad, de la iglesia y otros pueden ayudarlo a expresar sus sentimientos y aprender de los demás.

*“Necesitas algo que te ayude con tu estabilidad emocional. Si tienes algo que te pueda ayudar -para mí eso fue la religión. Para mí es mi fe en Dios, y mi familia.”*

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®**

# Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Permanecer Positivo

Si su equipo médico dice que puede hacerlo, algo poderoso para la recuperación es la actividad física.

Busque cosas que pueda hacer, como caminar, nadar, o ejercicios ligeros. Si tiene preguntas sobre el tipo de actividad que sea segura, consulte a su profesional médico.

Si tiene temor de otro ataque al corazón, hable con su equipo de cardiología sobre unirse a un programa de rehabilitación cardíaca.

La rehabilitación cardíaca es un programa que incluye ejercicio supervisado, educación para una vida saludable y consejo para reducir el estrés.

La rehabilitación cardíaca le proporciona regularmente un grupo de apoyo, con personas que quizá también hayan sufrido un ataque al corazón, o que hayan tenido alguna condición o procedimiento cardíaco.

*“Las personas en rehabilitación cardíaca son maravillosas pues entienden, están pasando por esto, es una red de apoyo, y si dices ‘Hey siento esto y esto’, alguien va a contestar, ‘te entiendo por completo.’ Y a veces eso es todo lo que necesitas, alguien que comprenda, y no solo que te diga, ‘Vas a mejorar.’”*

Lo más importante que puede hacer es continuar comunicándose con su red de apoyo y equipo médico durante su recuperación.

A veces, solo hablando de sus sentimientos puede hacer una gran diferencia en cómo se siente y recupera.