

Después de un Ataque al Corazón: Dada de Alta

Te darán de alta en el hospital después de tu ataque al corazón.

Antes de salir, tu profesional médico te dará instrucciones de alta.

Las instrucciones de alta están escritas para ti en específico e incluyen información que te ayudará a sanar en casa, como de medicinas que deberás tomar.

También va a incluir información sobre tu activa participación con tu equipo médico, cuidando tu incisión o haciendo cambios de estilo de vida, como dejar de fumar, para reducir tu riesgo de futuros ataques al corazón.

Debes comprender de lleno y seguir tus instrucciones de alta. Si no entiendes algo, o tienes dudas sobre tu seguro médico, debes hablar con tu profesional médico.

Estando ya en casa, y durante los primeros días, debes descansar bastante y no presionarte demasiado.

Pueden pasar varias semanas y aún meses antes de que puedas volver a tu nivel normal de actividad, sé paciente contigo mismo.

Si te recetan nuevas medicinas, es importante surtirlos lo antes posible y crear un plan para tomar tus medicinas de la manera indicada.

Un pastillero es de gran ayuda para organizar tus medicinas.

Y puede ayudar si tienes un registro de tus medicinas, como el de la American Heart Association.

Tus instrucciones de alta incluirán recomendaciones sobre levantamiento de objetos pesados, y si te hicieron una cirugía, cuándo te podrías bañar.

Tu profesional médico recomendará que participes en un programa de Rehabilitación Cardíaca.

La Rehabilitación Cardíaca es un programa que incluye ejercicio supervisado, educación para una vida saludable y cómo reducir el estrés.

“Física y mentalmente. Te ofrece una seguridad.”

Habla con tu médico sobre información sobre la Rehabilitación Cardíaca.

Ya estando de nuevo en casa, es común tener sentimientos intensos sobre tu ataque al corazón. Es normal sentirse ansioso y triste. Pero debes reconocer la depresión.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Después de un Ataque al Corazón: Dada de Alta

Observa si notas síntomas de depresión, como: sentimientos de falta de esperanza que no desaparecen; pensamientos dañinos; cambios de patrones de sueño; y cambios de apetito.

Consulta a tu profesional médico para que te ayude. La depresión es tratable.

Los grupos de apoyo son un recurso excelente. Tu equipo médico puede recomendarte grupos locales de apoyo, o visita el heart.org/supportnetwork para aprender más.

Debes aprender a reconocer los síntomas de enfermedades cardíacas o de otro ataque al corazón.

Incluyendo dolor agudo, dificultad para respirar, mareo, latido irregular o presión en el pecho. Está pendiente si vuelven tus síntomas de un ataque al corazón.

Si crees que estas teniendo otro ataque al corazón, llama al 911 de inmediato y toma cualquier medicina recetada para una emergencia.

Tus instrucciones de alta tendrán recomendaciones para reducir tu riesgo de un futuro ataque al corazón.

Habla con tu profesional médico de cómo tener un estilo de vida saludable. Hará una gran diferencia en tu estado general de salud y riesgo de enfermedades cardíacas si haces cambios positivos.

Por último, tu profesional médico va a querer verte de nuevo en 1 o 2 semanas después de darte de alta.

Es buena idea hacer tus citas de control pronto y asegurarte de no faltar a ellas.

El darte de alta es un gran día. Estás listo para irte a casa y tomar control de tu recuperación. Antes de ser dado de alta, consulta a tu profesional médico si tienes cualquier pregunta.

Ya en casa, sigue tus instrucciones de alta con cuidado: descansa bastante, toma tus medicinas, asiste a la rehabilitación cardíaca, identifica tus emociones y conoce los síntomas de otro ataque cardíaco.

Date suficiente tiempo para sanar.