

Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Reduciendo Estrés

Todos experimentan estrés en algún momento, pero después de un ataque al corazón, demasiado estrés puede impedirte hacer los cambios de estilo de vida que debes hacer.

El estrés lleva a comportamientos arriesgados, como alcohol en exceso, uso de drogas, comer demasiado, alimentos no saludables, no hacer ejercicio o consumir tabaco.

Estos comportamientos aumentan tu riesgo de presión alta, enfermedades cardíacas y un ataque al corazón.

El estrés afecta tu cuerpo al detonar la reacción de "lucha o huida". Estando estresado, tu cuerpo libera adrenalina y otras hormonas del estrés.

Estas hormonas afectan varios órganos, incluyendo al corazón. Con el tiempo, el constante estado de "alerta máxima" causa problemas de salud.

Aunque todos reaccionan al estrés de manera distinta, hay pasos positivos para reducir tu nivel de estrés.

Estos incluyen actividad física regular, mantener una actitud positiva, contar con una red de apoyo sólida, evitar demasiada cafeína, y elegir alimentos saludables.

El ejercicio tiene un efecto positivo sobre el estrés. El ejercicio moderado diario o cada tercer día alivia el estrés y la ansiedad, además de otros beneficios para la salud.

Consulta a tu profesional médico sobre niveles seguros de actividad física antes de empezar un programa nuevo.

Si estás estresado sobre otro ataque al corazón, un terapeuta o consejero te puede ayudar.

Si no tienes un terapeuta, pídele a tu profesional médico que te asesore a encontrar a alguien que te ayude.

“Cuando llego a casa...mi familia - ellos reconocen la situación en la que estoy. Reconocen que a veces estoy cansado,y me dicen que me debo sentar o acostar. Y aprecio ésto.”

Técnicas para controlar el estrés incluyen la meditación, terapia de relajamiento, y otras técnicas de manejo del estrés.

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.

healthclips®

Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Reduciendo Estrés

“Hay medicamentos que tienen indicaciones específicas para estas condiciones, también incrementar tu ejercicio y los hobbies puede ayudar a reducir estas situaciones estresantes.”

Si sientes que tu estrés es demasiado y afecta tu vida de un día a otro, quizá tengas ansiedad.

Un terapeuta o profesional médico puede trabajar contigo para tratar tu ansiedad. Además de hacer cambios en tu vida diaria, hay medicinas que mejoran la ansiedad.

El estrés es una reacción normal a situaciones difíciles.

Siguiendo pasos positivos para reducir el estrés, no solo reduce tu riesgo de tener otro ataque al corazón, también tiene otros beneficios para tu salud en todas las áreas de tu vida.

“He aprendido a calmarme y tomar cada día tal cual y a gozar estar aquí y no necesariamente corriendo siempre a todos lados y necesitar todo ese caos en mi vida”