

Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Ejercicio

Un ataque al corazón es un evento que afecta cada parte de tu vida, tu habilidad para hacer ejercicio y ser activo.

Es normal preocuparse después de un ataque al corazón, de cuánto ejercicio puedes hacer y cuánta actividad física puedes realizar sin riesgo.

Es importante que consultes a tu equipo de cardiología antes de salir del hospital para saber cualquier restricción que puedas tener en tus actividades mientras te recuperas en casa.

Llegando a casa, descansa. Tu cuerpo se está recuperando. No te excedas.

Duerme bien todas las noches.

Controla tus actividades. Si te sientes cansado durante el día, toma una siesta o descansa. Te sorprenderás lo rápido que te puedes cansar. Escucha a tu cuerpo y permite que sane.

Si tienes escaleras en casa, puedes conservar energía subiendo y bajando menos veces al día.

Si te cansas al subir las escaleras, descansa en un escalón. Espera a estar listo para subir el resto.

Mientras te recuperas, quizá te limiten algunas actividades las primeras dos semanas o hasta tu cita de control.

Dependiendo el trabajo que hagas, no podrás volver a trabajar de inmediato. Tu equipo de cardiología determinará cuándo es seguro regresar a trabajar, y cuándo puedes manejar sin riesgo.

“Pareces estar fuerte. Y pienso que ya puedes regresar a trabajar, y volver a una vida maravillosa.”

Es posible que te refieran a un programa de rehabilitación cardíaca.

La Rehabilitación Cardíaca es un programa de ejercicio supervisado, que ayudará a recuperarte. Tu Equipo de Cardiología te avisará cuándo empezar tu programa de rehabilitación. Si no lo has hecho, debes inscribirte a Rehabilitación Cardíaca, habla con tu Equipo de Cardiología para inscribirte hoy.

“La rehabilitación cardíaca no solo refuerza el corazón, también fortalece la mente en cuánto a habilidades para poder hacer lo que necesitas hacer.”

Vida Saludable Después de un Ataque al Corazón: Ejercicio

Levantar, empujar y jalar objetos pesados, jardinería, y algunos deportes pueden ser limitados. Pregunta a tu equipo de cardiología cuando puedes volver a hacerlo otra vez. Habla con tu profesional médico si tienes dudas o inquietudes sobre relaciones sexuales o medicamento que tomes para la función sexual.

Puedes volver a tu actividad sexual cuando sientas que estás listo, a menos que tu equipo de cardiología indique lo contrario.

En general la energía necesaria durante el sexo es la misma para poder subir dos grupos de escaleras, o caminar media milla con paso rápido.

Es importante ser activo físicamente para recuperarse de un ataque al corazón, pero no te excedas.

Sigue las instrucciones de lo que puedes y no puedes hacer las primeras semanas, y cualquier instrucción sobre el cuidado de tu herida.

Esto puede afectar el tipo y cuánta actividad física es segura para ti.

Cuando estés listo para ser más activo físicamente, consulta a tu equipo de cardiología. Ellos te darán la seguridad que tú y tu corazón necesitan.