

Ronnie, Vive con Insuficiencia Cardíaca

“Me sentía muy mal, cansado, muy lento. Y cuando mi corazón empezaba a palpitar, no sabía lo que estaba pasando. Sabes, sentía que mi corazón entraba en un ritmo loco. Y pensaba, tengo que ir al hospital para que lo chequen.”

“Cuando el doctor de Emergencia entró me dijo que tenía problemas de corazón y debería ir a ver a un cardiólogo. Lo fui a ver, y fue cuando me diagnosticaron con insuficiencia cardíaca.”

“Me cayó como un balde de agua helada. Pensé, “¿¡Insuficiencia Cardíaca!?” “No quiero tener insuficiencia cardíaca.” ¿Entiendes lo que digo? ¡Se trata de tu corazón! Así que definitivamente, me cayó como un balde de agua helada.”

“¡Muchas! Muchas medicinas. Unas para controlar el ritmo, otras para reforzar el corazón. Así que me recetaron - muchos medicamentos.”

“Planearía para la semana. Tengo un planificador semanal. Y cada semana me siento con mi esposa y separamos todos los medicamentos. Y de esta manera lo que hago en las mañanas es agarro un paquetito, y listo.”

“Tuve que hacer cita con una Nutrióloga. Y ella me ayudó mucho. Hay muchas cosas que pensamos son saludables, y no lo son, así que en realidad si me ayudó mucho.”

“Antes que nada, me habló de las etiquetas. Cómo leer las etiquetas. Porque sabes, la mayoría de personas no saben cómo leer una etiqueta. Uno solo va a la tienda y, “Esto es lo que me gusta. Vamos a llevarlo.” Pero ella me enseñó como ir al supermercado y leer las etiquetas y ver cuánto sodio tiene el producto, el contenido de grasa. La proteína, todo esto.”

“Mi fracción de eyección estaba alrededor de 15 por ciento. después, con medicamento, ejercicio, controlando lo que comía y leyendo etiquetas, ahora mi fracción de eyección está alrededor de 45 por ciento. Pasé de 15 por ciento a 45 por ciento. ¡Eso es algo que me hace sentir feliz!”

“Ahora me siento mucho mejor de todo. Tengo un plan de manejo, y me apego a este plan. Hago lo que los doctores me piden que haga. Leo mis etiquetas, como adecuadamente y todo lo demás se va acomodando en su lugar.”