

Rehabilitación cardíaca: Cómo puede ayudar

[Primer hombre] "Tuve que someterme a una cirugía a corazón abierto.

La mente me daba vueltas.

¿Cómo saldrían las cosas?

¿Qué pasaría después de la operación?"

[Mujer] "No podía parar de llorar.

¿Y si tener enfermedad cardíaca significaba que no iba a poder ayudar a mi familia?"

[Segundo hombre] "Estaba preocupado de que un ataque cardíaco me frenara...

¡No tengo tiempo para estar enfermo!"

"Un ataque al corazón.

El tiempo se detuvo para mí.

Pero... no se detuvo para nadie más.

Fechas límites.

Obligaciones.

Simplemente no desaparecen".

"Yo quería volver rápido al trabajo.

Por eso me metí en un programa de rehabilitación cardíaca.

Ahora, cuando miro hacia atrás, es una locura.

Estoy con un ataque al corazón, ¡y estoy pensando en el trabajo!"

"Y eso fue lo mejor que obtuve del programa...

un cambio en mi manera de pensar.

Comencé a ver el panorama general.

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.



Rehabilitación cardíaca: Cómo puede ayudar

Volver a la normalidad se trata de algo más que de mi corazón.

También consiste en encontrar un equilibrio.

Trabajo, familia, diversión".

"Y ¿sabe usted?

Estoy más que recuperado.

Me encuentro bien.

Tengo confianza en lo que puede hacer mi corazón".

[Mujer] "Estaba tan preocupada de que no podría ayudar con los nietos.

Con lo que cuesta la guardería...

bueno, me necesitan.

Sinceramente no sabía qué hacer".

"Empecé a ir a un programa de rehabilitación cardíaca.

Pero estaba asustada.

¿Iba a poder hacerlo?

¿Me ayudaría?"

"Pero mi equipo escuchó cuál era mi objetivo...

poder ayudar a mi familia...

y encontraron cuál era la mejor manera de ayudarme".

"Y las personas en el programa...

Se alientan mutuamente.

Su actitud comienza a cambiar.

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.



Rehabilitación cardíaca: Cómo puede ayudar

Comencé a sentirme mejor sobre el futuro".

"La rehabilitación hizo mucho más que ayudarme con el corazón.

Hice nuevos amigos.

Adquirí mejores hábitos.

Aprendí mejores maneras de ocuparme de mí misma...

y las compartí con mi familia".

"La preocupación todavía existe...

pero no tanto el miedo".

[Primer hombre] "Después de mi cirugía, simplemente no estaba seguro.

De mí mismo.

De mi corazón.

¿Volvería a tener otro ataque al corazón manejando en la ruta?"

"Pero como soy tan fuerte... ja...

no hablaba del tema ni hacía nada por ayudarme a mí mismo.

Pero mi esposa se dio cuenta de que algo andaba mal...

Me sentía un poco deprimido.

Ella pensó que la rehabilitación cardíaca podría hacerme bien".

"Realmente me ayudó.

Me alivió el miedo... lo cual me enteré que es normal.

Todo estaba planeado para mí.

El equipo de rehabilitación no me dejaba hacer más de lo que mi corazón podía soportar".

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.



Rehabilitación cardíaca: Cómo puede ayudar

"Y aprendí sobre la alimentación.

Lo que uno come realmente marca una diferencia.

Me di cuenta que tenía que cambiar mis hábitos de comprar cualquier cosa para comer en el camino.

Así que ahora planeo las comidas cuando estoy de viaje y mi esposa y yo hemos pensado en algunos refrigerios muy buenos y saludables".

"Y ahora, me siento fantástico.

Mi médico me autorizó a volver a conducir y he vuelto al trabajo.

Ya no le temo al futuro...

es como las rutas por las que voy.

Siempre hay curvas, pero puedo manejarlas".