

# Insuficiencia Cardíaca: Cómo el Apoyo Puede Ayudar

Cuando se padece insuficiencia cardíaca y hay mucho que hacer por uno mismo en el camino de la salud, puede llegar un momento en que se necesite ayuda.

Obtener apoyo puede beneficiar su salud.

También puede beneficiar a quienes quieren ayudarle.

Sus amigos y familiares se preocupan por usted.

Tal vez ya le hayan preguntado cómo podrían ayudarle, pero puede que ahora mismo ni siquiera sepa lo que necesita.

Quizás tenga muchas cosas que hacer como para pensar en eso.

Aquí tiene algunas ideas sobre qué podrían hacer ellos para ayudarle.

Pídales que tomen notas cuando vaya al médico para que no tenga que recordar todo.

Pídales que vayan de compras o hagan cosas en casa, como pasar la aspiradora o lavar la ropa.

Y si le resulta difícil llevar la cuenta de los medicamentos, alguien de confianza podría ayudarle.

O podrían acompañarlo y salir con usted hasta donde quiera caminar.

Tal vez podrían comer juntos, llamarse una vez a la semana o mandarse un correo electrónico.

Inténtelo.

¿No le vendría bien un poco de ayuda?

La mayoría de la gente quiere ayudar.

Quizás alguien esté esperando a que usted se lo pida.

Así que adelante, pídale.

La gente puede ser la mejor medicina que existe.

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.

