



Mira el video

Haciendo frente a sus emociones después de un ataque al corazón



Descripción general

Después de un ataque al corazón, es normal sentir emociones fuertes. Es posible que se sienta ansioso y asustado. Es posible que esté enojado, deprimido o que se sienta solo. Puede ser abrumador e incluso hacer que su recuperación sea más difícil. Pues bien, es necesario que sepa que muchas personas experimentan estas emociones. Con ayuda, usted también puede enfrentarlas y retomar el control de su vida.

Infórmese

Si se siente ansioso y preocupado acerca de su futuro, saber más sobre su afección le será de ayuda. Por eso, hable con su médico. Haga preguntas. Averigüe qué fue lo que causó su ataque al corazón y los pasos que debe seguir para asegurarse de que no vuelva a suceder. Pregunte cómo será su vida en los próximos días, semanas, meses y años. Es posible que encuentre que el pronóstico es más favorable de lo que usted piensa.

Sea siempre abierto y honesto

Si se siente triste o solo, hable con sus seres queridos y amigos. Comuníquese con los demás. Trate de encontrar formas de interactuar con otras personas. Hable por teléfono. Sus relaciones son su mejor sistema de apoyo. Si tiene una depresión que no se va, consiga ayuda. Hable con su médico o busque un profesional de la salud mental. La atención médica adecuada puede ayudarle a manejar estos sentimientos.

Controle su ira

Algunas personas se sienten enojadas y molestas después de un ataque al corazón. Es posible que se sienta frustrado con las personas que lo rodean y que pierda los estribos con facilidad. Pero eso no es saludable. Puede elevar su presión arterial y su frecuencia cardíaca, lo cual hace que su corazón se esfuerce más. Por lo tanto, controle su ira. Sea comprensivo con los demás y haga una pausa cuando necesite calmarse. Si tiene problemas para controlar su ira, dígaselo a su médico.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar sus sentimientos y volver a la vida que disfruta.