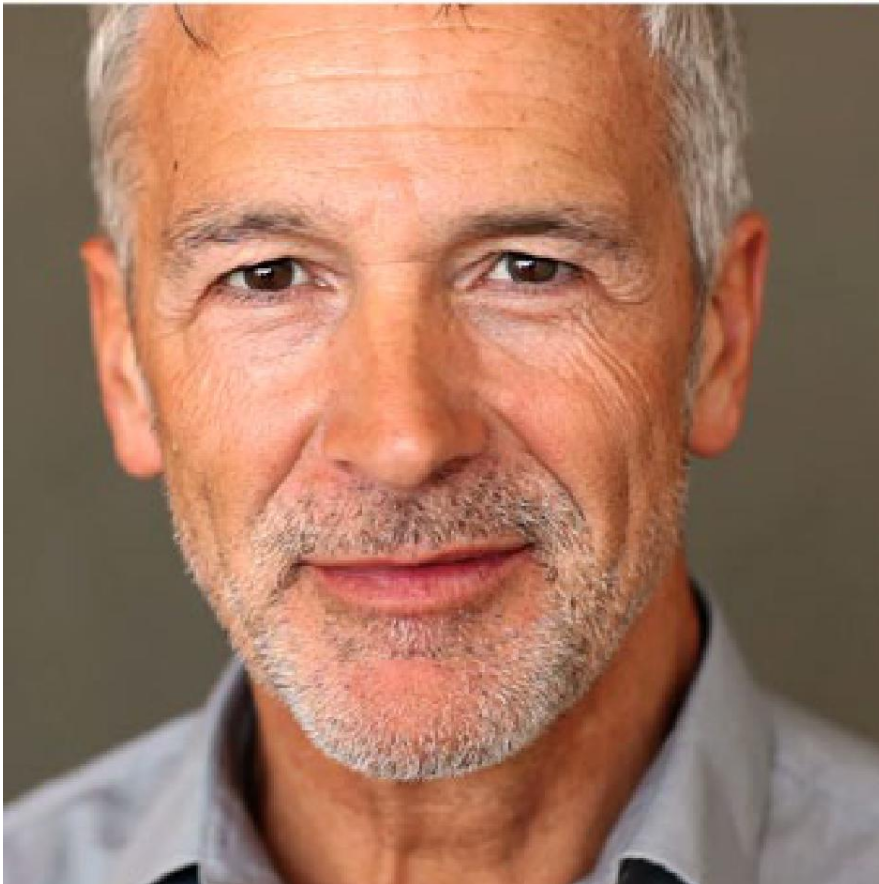
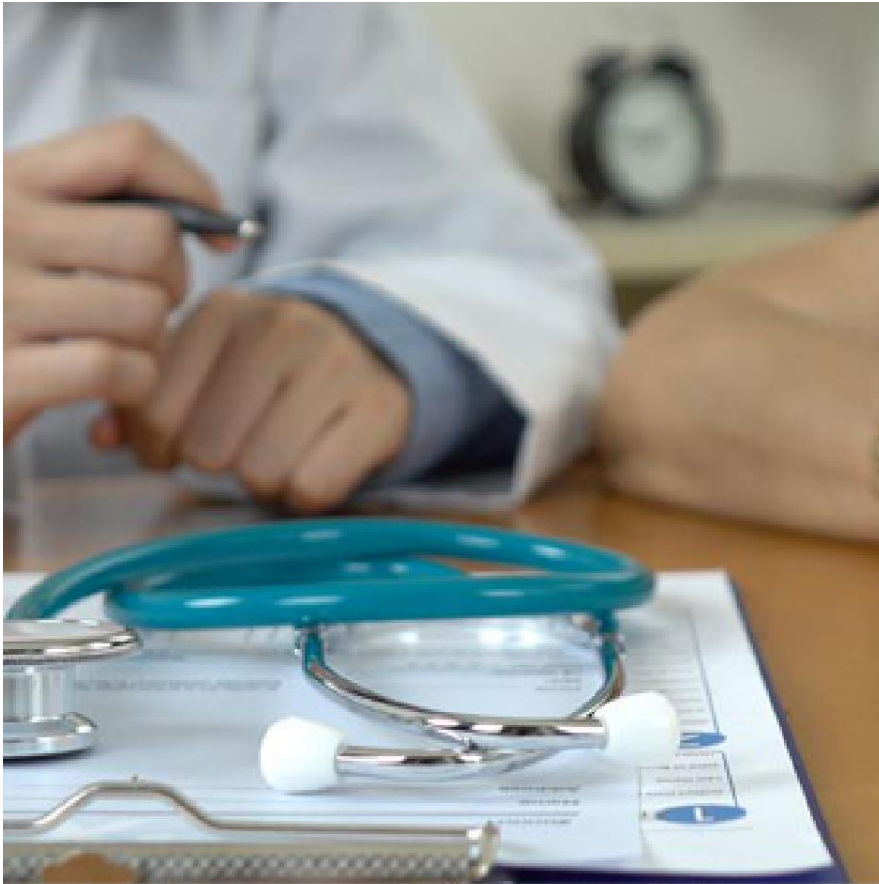




Establecer metas de recuperación después de un ataque al corazón



Descripción general

A medida que se recupera de un ataque al corazón, es bueno que usted se fije metas. Las metas lo mantienen motivado. Y ayudan a que vea las mejoras a medida que se producen.

Pasos iniciales

Su médico creará un plan de recuperación para usted. Pregunte acerca de las metas que usted debería esforzarse por alcanzar. En principio, pueden ser cosas básicas, tales como incorporarse de la cama y dar unos cuantos pasos hasta el baño por su propia cuenta. Aunque pueden parecer pequeños logros, estas son buenas señales de progreso.

Metas más grandes

Luego, usted fijará metas más grandes, tales como darse una ducha y vestirse. Es posible que pueda leer un libro o jugar un juego de mesa. Y, comenzará a desplazarse más. Pregúntele a su médico qué metas de distancia o tiempo son adecuadas para usted.

Regreso a la vida normal

Comience a establecer nuevas metas, según vaya regresando a su vida normal. Será bueno que desarrolle un plan regular de ejercicios. Haga un esfuerzo para interactuar con sus amigos y seres queridos. Salir a caminar o planear alguna salida con amigos puede ser un hito importante para usted.

Conclusión

Por último, tenga en cuenta que todo el mundo necesita tiempo para lidiar con el estrago físico y emocional que deja un ataque al corazón. Por lo tanto, no se juzgue con tanta dureza. Dese tiempo para recuperarse a su propia velocidad. Informe a su médico si tiene signos de depresión o si siente que algo no está bien. Con la ayuda de su médico, pronto estará en camino hacia una mejor salud.