

# Enfermedad de las arterias coronarias

Tome el control,  
viva mejor





# Enfermedad de las arterias coronarias

## ¿Qué es la enfermedad de las arterias coronarias?

La enfermedad de las arterias coronarias significa que los vasos sanguíneos que llevan sangre al corazón (arterias coronarias) se han estrechado. Se estrechan por la placa, la cual es una acumulación de grasa y otras sustancias.

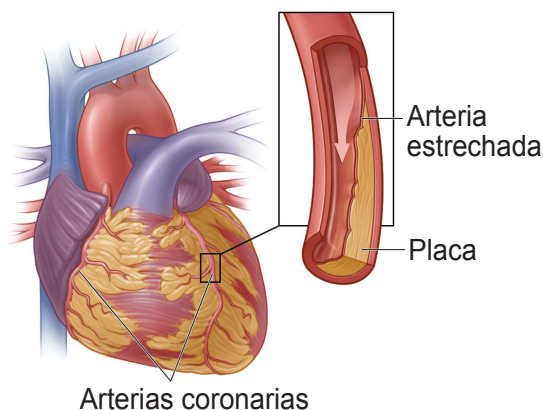
Cuando usted tiene este tipo de enfermedad cardíaca, sus arterias no pueden transportar tanta sangre y oxígeno al corazón. La mala circulación sanguínea puede causar dolor de pecho u otros síntomas cuando el corazón tiene que trabajar más duro. Si el flujo sanguíneo se bloquea completamente, ocurre un ataque al corazón.

Debido a la mala circulación sanguínea, con el tiempo su corazón puede debilitarse y no

bombear tan bien como debería.

Esto puede conducir a problemas peligrosos de los latidos del corazón e insuficiencia cardíaca.

Es posible que no se sienta enfermo de ninguna manera hasta que su enfermedad cardíaca se vuelva mucho peor. Algunas personas tienen enfermedad de las arterias coronarias por años sin tener dolor de pecho ni ningún otro



La placa es una acumulación de grasa y otras sustancias en sus arterias.



síntoma. Esto puede hacer que sea difícil sentir que debe prestar atención al problema.

Pero trate de no ignorar el hecho de que usted tiene una enfermedad cardíaca, aunque se sienta bien en este momento. El objetivo es seguir sintiéndose bien por mucho tiempo. Tiene una mejor probabilidad de hacerlo si comienza a vivir saludablemente hoy mismo.

**Lo que usted haga puede marcar una gran diferencia.**

## Cómo evitar un ataque al corazón

Para muchas personas con enfermedad cardíaca, su mayor temor es un ataque al corazón. Para evitar un ataque cardíaco y vivir más y mejor, tendrá que tomar medidas para mejorar su salud. La buena noticia es que usted tiene el control.

He aquí cosas que puede hacer ahora para volverse saludable y mantenerse así:

- ▶ Si fuma, deje de hacerlo.
- ▶ Coma alimentos saludables. Coma más fibra y reduzca el colesterol, las grasas saturadas y trans, y la sal.
- ▶ Trate de hacer ejercicio durante toda la semana. Comience con caminatas cortas u otra actividad que disfrute.

- ▶ Tome todos los medicamentos que le recete su médico, como medicamentos para controlar la presión arterial alta o el colesterol alto.

## Cuándo llamar al médico

### Llame al 911 si:

- ▶ Tiene síntomas de un ataque al corazón. Estos pueden incluir:
    - o Dolor o presión en el pecho, o una sensación extraña en el pecho.
    - o Sudoración.
    - o Falta de aire.
    - o Náuseas o vómito.
    - o Dolor, presión o una sensación extraña en la espalda, en el cuello, en la mandíbula, en la parte superior del abdomen, o en uno o ambos hombros o brazos.
    - o Aturdimiento o debilidad repentina.
    - o Latidos cardíacos rápidos o irregulares.
- Después de llamar al 911, la operadora podría indicarle que mastique 1 aspirina para adultos o entre 2 y 4 aspirinas de dosis baja. Espere a la ambulancia. No conduzca usted mismo.

- ▶ Usted suele usar nitroglicerina para aliviar la angina y una dosis de nitroglicerina no ha aliviado sus síntomas en 5 minutos. No espere a llamar para recibir ayuda.

### Llame a su médico si:

- ▶ Tiene angina más a menudo de lo habitual, o es peor o distinta de lo habitual.
- ▶ Tiene cualquier problema con sus medicamentos.

Saber lo alto que es **su**

**riesgo de ataque cardíaco** puede

ayudarles a usted y a su médico a tomar mejores decisiones de tratamiento. Para averiguar su riesgo de tener un ataque cardíaco en los próximos 10 años, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **J965** en el cuadro de búsqueda.





# Síntomas

## Cómo manejar la angina

Muchas personas con enfermedad de las arterias coronarias no presentan síntomas. Pero otras pueden sentir dolor o presión en el pecho, u otros síntomas cuando el corazón tiene que trabajar más duro. Estos síntomas se llaman **angina**.

La angina es una señal de que su corazón no está recibiendo suficiente oxígeno. El dolor o la presión suelen ser leves al principio y empeoran en varios minutos.

Puede sentirla en su pecho, espalda, cuello, mandíbula, parte superior del abdomen, hombros o brazos.

Si ha tenido angina por un tiempo, es posible que pueda predecir casi con exactitud cuánta actividad causará sus síntomas. Usted sabe qué cosas causan su angina, y sabe qué esperar y qué hacer cuando sucede. Esto se llama **angina estable**.

Esté alerta a cualquier cambio en su angina. Si su angina está peor o dura más de lo habitual, o si usted comienza a sentirla más frecuentemente, podría significar que su enfermedad cardíaca está empeorando. Llame a su médico de inmediato. Es posible que necesite hacerse una evaluación o unas pruebas, o que su médico deba cambiar su tratamiento.

## Consejos para reducir la angina

- ▶ Si una actividad le provoca angina, deténgase y descanse. Evite hacer actividades intensas que le provoquen síntomas.
- ▶ Comience las actividades del día lentamente. Haga un calentamiento lento antes de hacer actividad física.
- ▶ Dese tiempo para descansar y hacer la digestión inmediatamente después de las comidas.

- ▶ Cambie su forma de comer. Coma comidas más pequeñas con mayor frecuencia durante el día, en lugar de dos o tres comidas grandes.
- ▶ Averigüe si un familiar o un asistente contratado pueden ayudarle con los quehaceres pesados, como quitar la nieve o cortar el césped (pasto).
- ▶ Si su trabajo implica realizar tareas pesadas, piense en cambiar la clase de trabajo que realiza.
- ▶ Si no toma nitroglicerina para la angina, pregúntele a su médico si tomarla podría ayudarle.

## Qué hacer cuando tiene angina

- ▶ Deje de hacer lo que está haciendo. Siéntese y descanse.
- ▶ Si su médico le ha recetado un medicamento como nitroglicerina, tome una dosis.
- ▶ Si no se siente mejor en 5 minutos, llame al 911. Permanezca en el teléfono. El operador del servicio de emergencia le indicará qué hacer a continuación.

## Si usted toma nitroglicerina

La nitroglicerina es un medicamento que abre los vasos sanguíneos para mejorar el flujo de sangre. Esto alivia la angina y reduce lo duro que tiene que trabajar el corazón.

Su médico le dirá cuándo usar la nitroglicerina. Es posible que deba tomarla:

- ▶ Para aliviar la angina repentina.
- ▶ Antes de actividades estresantes que puedan causar angina, como el ejercicio.

**No tome medicamentos que provocan una erección** como Cialis, Levitra o Viagra, si está tomando nitroglicerina. Tomar cualquiera de ellos con nitroglicerina puede ser muy peligroso. Si tiene angina y ha tomado uno de estos medicamentos para producir la erección, dígame a su médico, de modo que no le dé nitroglicerina ni otro medicamento similar.

Para aprender más sobre cuándo y cómo usar nitroglicerina, vaya



a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **R390** en el cuadro de búsqueda.

## Esté pendiente de interacciones con otros medicamentos

Dígale siempre a su médico los medicamentos que está tomando, incluidos los de venta libre y los suplementos. Esto ayudará a reducir el riesgo de efectos secundarios e interacciones con otros medicamentos.





## Tratamiento

El tratamiento de la enfermedad de las arterias coronarias se centra en tomar medidas para manejar los síntomas y reducir el riesgo de tener un ataque al corazón y un ataque cerebral. Hay algunos factores de riesgo que no puede controlar, como la edad y los antecedentes familiares. Hay otros factores de riesgo que puede controlar, como la presión arterial alta, el colesterol alto y el hábito de fumar.

Los cambios en el estilo de vida son el primer paso y pueden ayudar a reducir su riesgo. Pero es posible que también deba tomar medicamentos o someterse a un procedimiento para mejorar el flujo de sangre al corazón.

### Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a controlar sus síntomas

y pueden reducir su riesgo de ataque al corazón y de ataque cerebral. Algunos de los medicamentos que se suelen recetar para personas con enfermedad de las arterias coronarias incluyen:

- ▶ Estatinas para ayudar a reducir el colesterol.
- ▶ Betabloqueantes o inhibidores de la ECA para reducir la presión arterial.
- ▶ Aspirina u otros medicamentos para reducir el riesgo de coágulos de sangre.
- ▶ Nitratos para aliviar la angina.

Si toma medicamentos, tómelos según un horario y en la dosis adecuada. Tomar los medicamentos adecuadamente puede ayudarle a prevenir un ataque al corazón o un ataque cerebral.

### Angioplastia y cirugía de derivación vascular

Si su dolor en el pecho u otros síntomas siguen empeorando aunque esté tomando medicamentos, es posible que deba someterse a procedimientos para mejorar el flujo de sangre al corazón. Estos también

### ¿Sabía usted?

Independientemente del tratamiento que reciba, de todos modos necesitará hacer cambios en sus hábitos de alimentación y en la cantidad de ejercicio que hace. Estos cambios, junto con no fumar, le brindarán las mejores probabilidades de vivir una vida más larga y más saludable.

se llevan a cabo cuando las arterias coronarias se obstruyen durante un ataque al corazón. Estos procedimientos incluyen la angioplastia con o sin colocación de “stent” (endoprótesis) y la cirugía de injerto de derivación de las arterias coronarias.

**La angioplastia** se usa para abrir las arterias estrechadas. No es una cirugía mayor. Durante la angioplastia, el médico guía un tubo delgado (que se llama catéter) dentro de la arteria estrechada e infla un globo pequeño. Esto ensancha la arteria y así ayuda a restablecer el flujo de sangre. A menudo, se coloca un tubo pequeño expandible, llamado “stent” (endoprótesis), para mantener abierta la arteria. Un “stent” liberador de fármacos libera lentamente un medicamento que impide el crecimiento de tejido nuevo. Eso ayuda a mantener abierta la arteria.

**La cirugía de derivación vascular (“bypass”)**, que es una cirugía mayor, también puede usarse si tiene estrechamiento de las arterias. Utiliza vasos sanguíneos saludables para crear desvíos alrededor de las arterias estrechadas.

## Rehabilitación cardíaca

Su médico podría querer que usted participe en un programa de rehabilitación cardíaca

después de que le hayan hecho una angioplastia o una cirugía de derivación vascular. Pero incluso si no le han hecho uno de estos procedimientos, usted aún puede beneficiarse de ese programa.

Un programa de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a hacer cambios en su estilo de vida. En la rehabilitación cardíaca, un equipo de profesionales de la salud ofrece educación y apoyo para ayudarle a adoptar nuevos hábitos saludables.

Durante la rehabilitación cardíaca, usted aprenderá a:

- ▶ Manejar su enfermedad cardíaca y otros problemas como la presión arterial alta y el colesterol alto.
- ▶ Hacer ejercicio de manera segura.
- ▶ Seguir una alimentación saludable para el corazón.
- ▶ Dejar de fumar.
- ▶ Reducir el estrés y la depresión.
- ▶ Volver al trabajo antes y de manera segura.

Tomar parte en un programa de rehabilitación cardíaca puede ayudarle a reducir la probabilidad de que tenga un ataque al corazón o un ataque cerebral. También podría reducir su necesidad de tomar medicamentos y mejorar su salud general.

Su médico quizá le hable acerca de hacerse



una **angiografía**. Puede ser una prueba muy útil para mostrar la gravedad de su enfermedad de las arterias coronarias y cuál es la mejor manera de tratarla. Pero también hay motivos por los cuales quizá no requiera ni desee una angiografía. Para ayuda al decidir, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **J525** en el cuadro de búsqueda.

Pregúntele a su médico acerca de participar en un



programa de rehabilitación cardíaca. Muchas personas que tienen enfermedad cardíaca encuentran muy útil este tipo de programa. Para aprender más acerca de la rehabilitación cardíaca, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **F634** en el cuadro de búsqueda.



# Alimentación saludable para el corazón

Una dieta saludable para el corazón puede ayudarle a impedir que su enfermedad cardíaca empeore. Una dieta saludable para el corazón significa que usted:

- ▶ Come más frutas, verduras, granos enteros y otros alimentos ricos en fibra.
- ▶ Trata de limitar la sal (sodio).
- ▶ Elige alimentos que sean bajos en grasas saturadas y trans, y colesterol.
- ▶ Mantiene un peso saludable equilibrando las calorías que consume con la cantidad de actividad física que hace.
- ▶ Come más alimentos altos en ácidos grasos omega-3, como pescado.

Para aprender otras maneras fáciles de añadir alimentos saludables para el corazón a su dieta, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **F869** en el cuadro de búsqueda.



## Sugerencias para una dieta saludable para el corazón

| En lugar de:                                                                 | Pruebe esto:                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Freír su comida                                                              | Hornee, ase, cueza al vapor, escalde o prepare a la parrilla los alimentos.                                               |
| Comer comidas preparadas (sopas enlatadas, pizza y otras comidas congeladas) | Coma pescado fresco, pollo sin piel, frutas y verduras.                                                                   |
| Usar mantequilla, manteca o aceites ricos en grasas saturadas o trans        | Use productos bajos en grasas saturadas y trans, como aceite de oliva, aceite vegetal, aceite de canola o caldo de pollo. |
| Usar sal, salsa de soya o salsa de barbacoa                                  | Use especias sin sal.                                                                                                     |
| Comer todo el producto de la carne                                           | Quite la grasa de la carne y la piel del pollo.                                                                           |
| Comer yemas de huevo                                                         | Coma claras de huevo o sustitutos de huevo.                                                                               |



## Formas fáciles de agregar frutas y verduras

- ▶ Añada bayas frescas o congeladas, o una banana en rodajas, al cereal o yogur del desayuno. Ponga rodajas de manzana en la avena.
- ▶ Tómese un vaso de jugo al desayuno. Un vaso de 6 onzas es una porción. (Sin embargo, no dependa del jugo para todas sus porciones de fruta. La mayoría de los jugos tienen mucho más azúcar y calorías que las frutas por sí solas).
- ▶ Añada lechuga, tomate, pepino y pimientos a sus sándwiches. Elija pizza con verduras: pruebe hongos, pimientos, espinacas o brócoli.
- ▶ Agregue verduras a las sopas, los guisos y los salteados. Hágalos puré primero en una licuadora o un procesador de alimentos si esto hace que sean más fáciles de usar.
- ▶ Tenga a mano zanahorias, apio y otras verduras para los refrigerios. Cómprelas ya cortadas y listas para comer si esto hace más probable que se las coma.

- ▶ Incluya ensalada en la cena todas las noches. Asegúrese de que casi todo sean verduras en vez de mayormente queso, crutones y aderezo.
- ▶ Coma fruta de postre. Si la fruta no le parece postre, pruebe manzanas o peras horneadas con canela, o bayas o melones frescos con un poco de yogur de vainilla.
- ▶ Haga un licuado de frutas. Mezcle bananas, bayas o naranjas con yogur o leche bajos en grasa o sin grasa.

## Consuma más granos integrales

Le puede agregar granos integrales a su dieta eligiendo:

- ▶ Pan integral de trigo en lugar de pan blanco.
- ▶ Galletas saladas y cereales integrales.
- ▶ Avena.
- ▶ Arroz integral en lugar de arroz blanco.
- ▶ Pasta de trigo integral.

No tema probar otros granos integrales como el trigo bulgur, la cebada y la quinoa.

## Elija grasas saludables

Existen grasas saludables o “buenas”, y no saludables o “malas”. Demasiada parte de la dieta de mucha gente proviene de los tipos menos saludables de grasas: saturadas y trans.

Así que es mejor elegir alimentos y aceites que tengan grasas saludables, tales como:

- ▶ Pescado (salmón y caballa).
- ▶ Nueces y semillas, y soya.
- ▶ Aceites vegetales (de canola, oliva, maní, maíz, cártamo, girasol, nuez, semillas de lino).
- ▶ Aguacates y aceitunas.

Lo mejor es evitar las grasas no saludables, saturadas y trans, tanto como pueda. Estas grasas pueden encontrarse en la leche entera, el queso y yogur de leche entera, la mantequilla, la margarina, las carnes rojas y los alimentos procesados y empacados como las galletas dulces y saladas y las papas fritas.



## Deje de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer si no quiere morir de enfermedad cardíaca. Su riesgo de morir de un ataque al corazón o un ataque cerebral empezará a bajar muy pronto después de que deje de fumar. Con el tiempo, su riesgo será similar al de alguien que nunca ha fumado.

Si se ha sometido a una angioplastia o una cirugía de derivación para mejorar el flujo de sangre a las arterias coronarias, será menos probable que esas arterias se estrechen de nuevo si usted deja de fumar.

También se sentirá mejor después de dejar de fumar. Su angina puede mejorar. Tendrá más energía y respirará más fácilmente. Y tal vez se sienta más esperanzado sobre su futuro y menos atemorizado de tener cáncer o de morir repentinamente de enfermedad cardíaca.

### Fumar y las enfermedades cardíacas

Fumar no es bueno para nadie, pero es aún peor para la gente con enfermedad de las arterias coronarias.

- ▶ Aumenta la probabilidad de que sus glóbulos formen coágulos. Esto puede causar un ataque cerebral o un ataque al corazón.
- ▶ Puede causar un estrechamiento súbito de las arterias coronarias, lo cual puede reducir el flujo de sangre al corazón.
- ▶ Puede hacer que su corazón lata a un ritmo extraño.
- ▶ Reduce el colesterol “bueno” (HDL) y permite que el colesterol “malo” (LDL) se acumule en sus arterias más fácilmente.
- ▶ Reduce la cantidad de oxígeno que puede transportar su sangre al corazón y al resto de su cuerpo.

En comparación a los no fumadores, los fumadores tienen un mayor riesgo de ataque al corazón. Para ver la diferencia en base a su edad y sexo, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **X395** en el cuadro de búsqueda. La buena noticia es que dejar de fumar puede reducir su riesgo, aun si ha fumado por mucho tiempo.



Dejar de fumar no es fácil. Muchas personas tienen que hacer varios intentos antes de dejar de fumar para siempre. Pero la cuestión es que de hecho al final llegan a tener éxito. Y con la ayuda adecuada, usted puede hacerlo también.

## ¿Está pensando en dejar de fumar?

Si está pensando en dejar de fumar, puede ser útil saber que no tiene que dejar de fumar solo por medio de su fuerza de voluntad. Existen:

- ▶ Tratamientos que le pueden ayudar con los efectos físicos de dejar el cigarrillo y la nicotina.
- ▶ Recursos que pueden ayudar con el aspecto emocional de dejar de fumar.

## Productos para reemplazar la nicotina y medicamentos

Cuando usted trata de dejar de fumar, es posible que tenga dificultad para dormir y antojos intensos de nicotina, o que se sienta de mal humor, deprimido o agitado. Estos síntomas de abstinencia son peores durante la primera semana después de dejarlo, pero pueden durar hasta unas cuantas semanas.

El tratamiento puede reducir sus síntomas de abstinencia y ayudarle a dejar de fumar. Puede probar:

- ▶ Productos para reemplazar la nicotina, como chicles, parches, inhaladores, aerosoles o pastillas. Le ayudan a su cuerpo a acostumbrarse poco a poco a menos nicotina hasta que ya no la necesite para nada. Puede comprar estos productos sin receta.
- ▶ Medicamentos que no tienen nicotina pero pueden ayudarle a sobrellevar los antojos y los altibajos de estado de ánimo. Su médico puede recetárselos.

## No es solo la nicotina

Si usted es como muchos fumadores, fumar es parte de su rutina diaria. Lo disfruta. Es relajante. Cuando deja de fumar, tiene que renunciar a todo eso (o al menos encontrar algo para reemplazarlo).

Lo bueno es que no lo tiene que hacer usted solo. Muchos ex fumadores han encontrado apoyo en:

- ▶ Programas para dejar de fumar (llame a su plan de seguros, su hospital local o la American Lung Association).
- ▶ Líneas telefónicas para dejar de fumar (“quitlines”), como 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

- ▶ Grupos para dejar de fumar en línea.
- ▶ Grupos de apoyo, como Fumadores Anónimos (Nicotine Anonymous).
- ▶ Asesoría psicológica de médicos, enfermeras o terapeutas.

## ¿Sabía usted?

Los fumadores que dejan de fumar reducen su riesgo de un ataque cardíaco a la mitad dentro de 2 años. Con el tiempo, su riesgo de morir por un ataque al corazón es igual al que correrían si nunca hubieran fumado.

El uso de productos de reemplazo de la nicotina (chicles, parches, inhaladores, aerosoles, pastillas) y medicamentos hace mucho más probable que usted deje de fumar para siempre. Para obtener ayuda al decidir si probarlos, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **O231** en el cuadro de búsqueda.







## Haga actividad

Si no es activo ahora, comenzar a hacer ejercicio puede parecer difícil. Pero vale la pena. No tiene que hacer demasiado para que marque una diferencia.

Estar más activo puede:

- ▶ Ayudarle a controlar su peso y la presión arterial.
- ▶ Fortalecer su corazón y reducir síntomas como dolores en el pecho.
- ▶ Ayudarle a evitar un ataque al corazón o un ataque cerebral y vivir más.
- ▶ Reducir el estrés y darle más energía.

Caminar es una manera excelente y fácil de hacer ejercicio. Si su médico dice que es seguro, comience con caminatas cortas y, luego, gradualmente haga sus caminatas más largas.

Si no le gusta caminar, puede probar natación, gimnasia aeróbica en el agua o montar en bicicleta. Su médico puede ayudarle a hacer un plan. Use el formulario en la página siguiente para anotar sus metas y otros detalles.

**Lo importante es tratar de hacer un poco de ejercicio durante la semana.** Incluso un poquito de ejercicio puede ayudarle si no ha estado activo para nada.

¿Desea ayuda para volverse más activo?



Para ver algunas ideas que podrían funcionarle, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented) e ingrese **V167** en el cuadro de búsqueda.

## Haga ejercicio de manera segura

Consulte con su médico antes de empezar a hacer ejercicio. Puede que desee hacerle una prueba para ver cuánta actividad puede resistir su corazón.

Si su médico le ha recetado nitroglicerina, asegúrese de llevarla consigo siempre que haga ejercicio. Deje de hacer lo que está haciendo inmediatamente si tiene cualquier dolor de pecho o comienza a sentirse mal.

# Hoja de planificación de ejercicios

Pruebas especiales que debo hacerme antes de empezar un programa de ejercicios (si es que las necesito):

Ejercicios para ayudar con mis afecciones crónicas:

Ejercicios que no debo hacer:

¿Debo cambiar el horario en el que tomo mis medicamentos?

¿Debo tomarme el pulso cuando hago ejercicio? Si es así, ¿cuál es el mejor intervalo (la frecuencia cardíaca ideal) al hacer ejercicio?

Señales de advertencia a las que debo estar atento:

Apoyo personal (como familiares o compañeros de ejercicio) que me podrían ayudar:

Otras preguntas que tengo sobre cómo empezar un programa de ejercicios:

Actividades físicas que disfruto o quisiera probar:

Al principio, mi programa de ejercicios será (tipo de ejercicio, frecuencia y duración):

**Metas a largo plazo:** En los próximos 6 meses podré:

- 1.
- 2.
- 3.

**Metas a corto plazo:** En las próximas semanas podré:

- 1.
- 2.
- 3.

A medida que logra sus metas a corto plazo, añada nuevas.



## Afrontamiento y apoyo

### Cómo manejar la depresión

Existe una relación entre la depresión y la enfermedad de las arterias coronarias. Las personas con enfermedad cardíaca tienen más probabilidades de deprimirse. Y si tienen tanto depresión como enfermedad cardíaca, puede que no se mantengan tan sanos como sea posible. Hay menos probabilidades de que se tomen sus medicamentos y hagan ejercicio regularmente. Y esto puede elevar su riesgo de tener un ataque cardíaco.

La depresión hace que se sienta triste o desesperanzado por mucho tiempo. Es diferente de los sentimientos normales

de tristeza, aflicción o falta de energía. La depresión es un problema médico que requiere tratamiento.

### Su médico puede ayudar

Si tiene enfermedad cardíaca, probablemente su médico le hará algunas preguntas sencillas para detectar síntomas de depresión. Pero si usted piensa que tiene síntomas de depresión, no tarde en pedir ayuda. Su médico puede ayudar a determinar si está deprimido y hablar con usted sobre sus opciones de tratamiento. Cuanto antes sepa si está deprimido, más pronto puede recibir tratamiento y comenzar a sentirse mejor.

### El apoyo puede ayudar

Independientemente de si se está recuperando de un ataque al corazón o de si está cambiando su estilo de vida para evitar tener uno, el apoyo emocional de sus familiares y amigos es importante. Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para enfermedades cardíacas. Pregúntele a su médico cuáles son los tipos de apoyo que tiene a su disposición en el lugar donde vive. Conocer a otras personas con los mismos problemas puede ayudarle a saber que no está solo.



# La historia de John



Para encontrar inspiración para hacer ejercicio, John no ha tenido que mirar muy lejos. Su padre monta en bicicleta a diario para prevenir otro ataque cardíaco. Los abuelos y otros familiares de John también tuvieron enfermedad cardíaca.

El médico de John le dijo que su aumento constante de peso a través de los años le hacía correr el riesgo de tener problemas cardíacos también. “Me dijo, ‘¿quiere vivir una vida larga y feliz, cierto?’” John recuerda. “¿Ha visto por lo que pasó su papá?”

John, un piloto comercial, recibió ese consejo mientras observaba a su padre recuperarse de cirugía del corazón en los años 90. Comenzó a montar en bicicleta también. “Seguí el buen ejemplo de mi padre”, dice él. Solo que no lo siguió regularmente.

“Con los años, mi peso comenzó a aumentar poco a poco. Me estaba engañando: no quise ver cuánto peso llevaba”, dice él.

Dice John, ahora con 54 años, que hace unos 3 años se dio cuenta que tenía que hacer más. Estaba estresado en el trabajo. No dormía lo suficiente porque los horarios de sus vuelos cambiaban constantemente.

Habló con otro médico que le dijo que hacer ejercicio regularmente le ayudaría con el estrés, el sueño y el aumento de peso.

“Se oye el mantra de perder peso, comer mejor, hacer ejercicio con regularidad, y finalmente lo entendí”, dice John.

Se integró a un club de montar en bicicleta. Tener a otros con quien montar lo motivaba física y socialmente. “He hecho muchos amigos que tienen las mismas prioridades”, dice él. Él cree que, sin importar cuál sea la actividad, hacerlo en grupo lo hace más fácil y mucho más divertido.

También ingresó a un grupo para bajar de peso, lo cual le ayudó a adelgazar. Vigilando lo que come y haciendo ejercicio diario, ha perdido 25 libras. “Tengo otras 10 o 15 para perder. Hasta mi esposa dice que me veo bien”, bromea él.

Está tan convencido de los beneficios del acondicionamiento, que anima a sus amigos y compañeros de trabajo. “Mi mantra es ‘busca una manera de hacer ejercicio’. Ha marcado toda la diferencia en mi vida”.

*La historia de John refleja sus experiencias según lo expresado en una entrevista. La fotografía no es de John, para proteger su privacidad.*

# Plan de acción

Colabore con su médico para completar la siguiente información.

|                                                                                                                     |                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Nombre:                                                                                                             | Teléfono del médico:              |
| Nombre del médico:                                                                                                  | Otros teléfonos de emergencia:    |
| ¿Cuándo debo llamar al médico?                                                                                      | Próxima visita al médico (fecha): |
| Llame al 911 si:                                                                                                    |                                   |
| Lista de mis medicamentos:                                                                                          | Cuándo tomar mis medicamentos:    |
| ¿Recomienda mi médico algún cambio en mis medicamentos?                                                             |                                   |
| ¿Qué debo revisar o de qué cosas debo llevar un registro? ( <i>alimentación saludable, actividad física, peso</i> ) |                                   |
| ¿Debo cambiar mi alimentación o actividades?                                                                        |                                   |



Quando vea este símbolo, busque el código de cuatro cifras en negrita. Luego, vaya a [www.healthwise.net/patiented](http://www.healthwise.net/patiented). Ingrese el código en el cuadro de búsqueda y obtenga herramientas interactivas y útiles para la toma de decisiones y mucho más.



© 2018 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise. Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información. Cualquier referencia a nombres comerciales de medicamentos o productos usados comúnmente es con el propósito de dar ejemplo solamente y no es respaldo. Healthwise tiene derecho de autor o licencia para usar las ilustraciones e imágenes, las cuales no pueden reproducirse.