



5 Formas de Disminuir el Riesgo de Sufrir un **SEGUNDO** Ataque Cardiaco

1

Tome sus medicinas

Tome sus medicinas según lo recete el doctor. Le ayudarán a prevenir un segundo ataque cardiaco. Olvidar tomar su dosis o rellenar el frasco puede traer como resultado grandes problemas de salud.



2

Dele seguimiento junto con el médico

Mejorarse significa trabajar junto con su equipo médico. Visite a su doctor seis semanas después del ataque cardiaco para asegurarse de que todo esté bien con su recuperación.



3

Participe en la rehabilitación cardiaca

La rehabilitación cardiaca mejora su recuperación física y emocional al mejorar su condición física, ayudarle a adoptar un estilo de vida saludable y abordar las fuentes de estrés.



4

Maneje los factores de riesgo

Los factores de riesgo comunes incluyen fumar, colesterol alto, presión arterial alta y diabetes. Tome sus medicinas y cambie su estilo de vida para disminuir su riesgo de sufrir otro ataque cardiaco.



5

Obtenga apoyo

Compartir su proceso de recuperación con su familia, amigos y otros sobrevivientes puede ayudarle a reducir la ansiedad y soledad.



Actúe hoy mismo para prevenir otro ataque cardiaco.

Visite heart.org/heartattackrecovery para aprender más del tema.