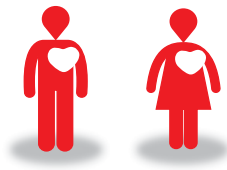
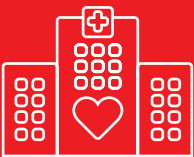


# Ame a su corazón



Guía rápida de apoyo a la recuperación del corazón

Spanish



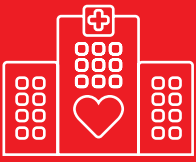
En el hospital



Al salir del hospital



Plan de recuperación



# En el hospital



## ¿Qué le sucedió a mi corazón?

**Para contribuir a su recuperación y reducir su nivel de ansiedad es importante que comprenda el problema y tratamiento de su corazón.**

Pida a su médico o enfermera que le explique el problema de su corazón y que le dé información que pueda llevarse a su casa.

### Qué preguntar en el hospital

- ¿Qué le sucedió a mi corazón?
- ¿Necesitaré ayuda cuando vuelva a casa?
- ¿Cómo cuida de mi herida?
- ¿Cuánto tardaré en recuperarme?
- ¿Qué pruebas necesitaré?
- ¿Cuánto tiempo estaré en el hospital?
- ¿Qué tratamientos me administraron?
- ¿Cuáles son mis factores de riesgo?
- ¿Necesitaré cuidados de seguimiento?



## ¿Por qué sucedió esto?

Su doctor o enfermera podrán explicarle algunas de las razones del problema de su corazón. Estas razones se denominan factores de riesgo.

Cuantos más factores de riesgo tenga usted, mayores serán las probabilidades de que tenga un problema de corazón.

### Los siguientes son factores de riesgo:



El tabaquismo



La presión alta



La diabetes



El colesterol alto



La alimentación no sana



El exceso de peso u obesidad



No ser muy activo/a

Los cambios a estos factores de riesgo, como reducir la presión sanguínea, pueden mejorar la salud de su corazón.



# Al salir del hospital



## Preparación para dejar el hospital

La recuperación comienza en el hospital y continúa cuando le han dado de alta.

Discuta esta lista de verificación con su enfermera o doctor.

### Mi lista de verificación para la recuperación

- Comprendo lo que le ha sucedido a mi corazón y los cuidados de seguimiento que necesitaré
- Conozco mis factores de riesgo y lo que debo hacer para manejarlos
- Tengo una derivación a un programa de rehabilitación cardíaca
- Comprendo mis medicamentos y cómo tomarlos
- Sé qué hacer si siento dolores en el pecho u otras señales de advertencia de ataque cardíaco
- Organizaré/he organizado una cita de seguimiento con mi médico de familia
- Sé de los cuidados en el hogar (homecare) y otros servicios de ayuda



## La rehabilitación cardíaca – ayuda para su corazón

La rehabilitación cardíaca es una parte importante de su recuperación.

### El programa de rehabilitación cardíaca le ayudará a:

- ✓ afrontar lo que ha sucedido
- ✓ saber más sobre su problema de corazón
- ✓ manejar sus factores de riesgo
- ✓ comprender sus medicamentos y cómo tomarlos
- ✓ regresar a las actividades cotidianas y tener una alimentación sana
- ✓ comprender las señales de advertencia de un ataque cardíaco

Consulte a su doctor o enfermera sobre una derivación a un programa de rehabilitación cardíaca.

Además podrá llamar al **servicio de información de salud de la Heart Foundation Helpline** al **13 11 12**. Si necesita un intérprete llame al 131 450.



# Plan de recuperación



## Medidas para un corazón sano



Asista a la rehabilitación cardíaca



Consulte a su doctor  
sobre seguimiento



Siga tomando sus medicamentos



Maneje sus factores de riesgo



Cuide sus emociones



Participe en un grupo de apoyo



Conozca las señales de advertencia de un ataque al corazón

# ¿Podrá reconocer su ataque cardíaco?



¿Siente alguno de estos?

dolor

presión

pesadez

opresión

¿en uno o más de los siguientes?

pecho

cuello

quijada

brazo/s

espalda

hombro/s

Puede que también sienta:

náuseas

un sudor frío

mareos

falta de aliento

**Sí**

**1 DETÉNGASE** y descanse ya mismo

**2 HABLE** Dígale a alguien cómo se siente

**Si toma un medicamento para la angina de pecho**

- Tome una dosis de su medicamento.
- Espere 5 minutos. ¿Todavía tiene síntomas? Tome otra dosis de su medicamento.
- Espere 5 minutos. ¿Siguen los síntomas?

¿Son síntomas intensos o están empeorando?

**O**

¿Han durado sus síntomas 10 minutos?

**Sí**

**3 LLAME** al **000\*** triple cero

- Cuando la operadora responda, diga "AMBULANCE".
- Cuando responda la próxima operadora, diga "SPANISH INTERPRETER".
- No cuelgue.
- Puede que tenga que esperar un poco. Espere las instrucciones.

\* Si no consigue comunicarse con el Triple Cero (000) con su celular, pruebe llamar al 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 98 008 419 761.

Para pedir un plan de acción para señales de advertencia de ataque cardíaco (disponible en otros idiomas), llame al **13 11 12** o envíe un e-mail a [health@heartfoundation.org.au](mailto:health@heartfoundation.org.au)



Información sobre la salud del corazón

13 11 12

[www.heartfoundation.org.au](http://www.heartfoundation.org.au)



Si necesita un intérprete,  
llame al 131 450 y pida  
que le comuniquen con la  
Heart Foundation.

© 2020 National Heart Foundation of Australia, ABN 98 008 419 761

Condiciones de uso: Este material es para información general y para fines educativos únicamente. No constituye asesoramiento médico. Consulte a su profesional de atención de la salud si tiene, o sospecha que tiene un problema de salud. La información de salud proporcionada fue preparada por la Heart Foundation y está basada en investigación independiente y en pruebas científicas disponibles al momento de publicación. La información se obtuvo y preparó de una diversidad de fuentes que incluyen pero no están limitadas a la colaboración con terceros e información suministrada por terceros bajo licencia. No constituye un aval de organización, producto o servicio alguno.

Si bien se han tomado precauciones al preparar el contenido de este material, la National Heart Foundation of Australia, sus empleados y partes relacionadas no aceptan responsabilidad alguna, incluidas pérdidas o daños, como consecuencia de haberse basado en el contenido, o por su exactitud, actualidad y totalidad.

Este material puede aparecer en programas o materiales de terceros. Ello no implica aval o recomendación por la National Heart Foundation of Australia de dichas organizaciones, productos o servicios de terceros, incluidos estos materiales o información.

La totalidad del contenido de este material está sujeta a protección de derechos de autor. Dirija las preguntas sobre permisos a [copyright@heartfoundation.org.au](mailto:copyright@heartfoundation.org.au)

HH-SCPS-0031.1.0920.SPA

Con el apoyo de:



PERCY BAXTER  
*Charitable Trust*

