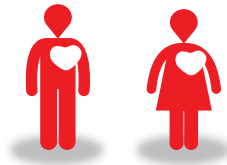


Ame su corazón



Guía de apoyo para la recuperación y la
salud del corazón

Reconocimientos

Estamos muy agradecidos a los miembros de la comunidad y profesionales de la salud que proporcionaron información durante el desarrollo y evaluación de este libro.

Este libro ha recibido apoyo de:

- The Victorian Government
- The Percy Baxter Charitable Trust, managed by Perpetual
- Ian Potter Foundation

Equipo de Producción

Catuscia Biuso

Heart Foundation

Teresa Vaccaro

NPS MedicineWise

Shane Taylor

NPS MedicineWise











Liv Hibbitt

NPS MedicineWise



Contenido

Sobre este libro

En el hospital	1
 Qué sucedió a mi corazón	2
 Por qué ha sucedido esto	3
 Preguntas que hacer en el hospital	4
Al salir del hospital	9
 Preparándose para salir del hospital	10
 Rehabilitación Cardíaca - ayuda para su corazón	11
 Lista de recuperación	13
Plan de recuperación	17
 Actividades para un corazón saludable	18
 Preguntas médicas para su doctor	20
 Reanudar las actividades normales	24
 Fijar objetivos para tener un corazón saludable	26
Teléfonos importantes	34
Mi equipo terapéutico	36
Anotaciones	38

Acerca de este libro

Este libro es para las personas que han estado hospitalizadas debido a una enfermedad cardíaca. Proporciona información que ayuda a su recuperación y a mantener un corazón saludable.

En este libro usted encontrará lo siguiente:

- preguntas que hacer al doctor
- una lista para la recuperación
- información acerca de la rehabilitación cardíaca
- pasos prácticos para un corazón saludable

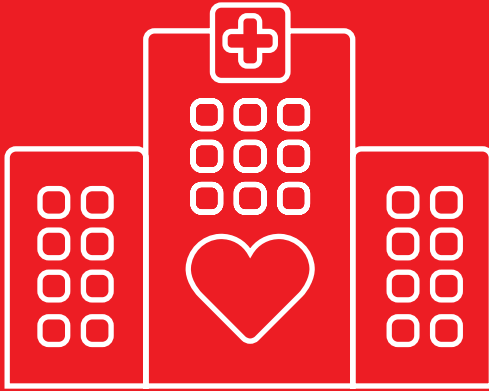
Mensaje para los cuidadores

Los cuidadores pueden ofrecer apoyo físico y emocional importante a quien haya sufrido un evento cardíaco. Este libro ayuda a los cuidadores a comprender el proceso de recuperación y dónde obtener mayor información.

Si desea mayor información

El **Servicio de Salud de la Fundación del Corazón (Heart Foundation's Health Information Service)** ofrece información acerca de la salud cardíaca y servicios de apoyo. Llame al **1300 36 27 87** para hablar con uno de nuestros profesionales de la salud. Si **necesita intérprete llame al 131 450** y pida que lo comuniquen con la Fundación del Corazón (Heart Foundation).





En el hospital

“ Fue una locura. Había 15 personas tratando de quitarle la ropa, poniendo líneas intravenosas adicionales ... No le explicaron nada, no hubo tiempo para hacerlo. ”



Qué le sucedió a mi corazón

Comprender su enfermedad cardíaca y su tratamiento pueden ayudar en su recuperación y a que sienta menos ansiedad.

En el hospital puede suceder mucho y usted puede sentirse conmocionado, confuso, lloroso o aún enojado. También se le puede hacer difícil recordar toda la información recibida.

Pida al doctor o enfermero que le expliquen su problema cardíaco y que le proporcionen información que pueda llevar a casa.

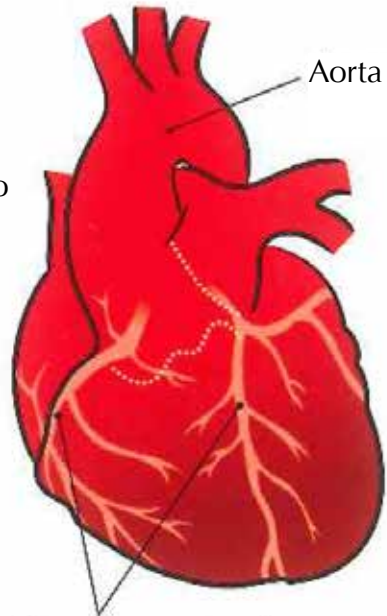
También puede visitar la página heartfoundation.org.au para mayor información acerca de enfermedades cardíacas.

Su corazón

El corazón es un músculo que bombea sangre por todo el cuerpo.

Las arterias coronarias son conductos especiales que suministran sangre al músculo del corazón.

Si las arterias están bloqueadas, pueden causar un ataque al corazón.



Arterias Coronarias



Por qué ocurre

Su doctor o enfermero le podrán explicar algunas de las causas de su enfermedad cardíaca. Estas se denominan factores de riesgo. Cuantos mayores factores de riesgo tenga, existen mayores posibilidades de tener un problema cardíaco.

Los factores de riesgo incluyen lo siguiente:



Fumar



Tensión arterial alta



Diabetes



Nivel de colesterol alto



Alimentación no saludable



Sobrepeso u obesidad



Inactividad

Efectuar cambios a estos factores de riesgo, como por ejemplo dejar de fumar o bajar la tensión arterial pueden mejorar la salud del corazón.

La sección verde de este libro indica pasos sencillos que lo pueden ayudar con su recuperación y a manejar la salud de su corazón.



Preguntas que hacer en el hospital

Ame s u corazón | En el hospital

¿Qué le pasó a mi corazón?

¿Necesitaré ayuda cuando regrese a casa?

¿Cómo cuido mi herida?

¿Cuánto tiempo estaré hospitalizado?

¿Cuánto tiempo tomará mi recuperación?

¿Qué exámenes necesitare?

¿Cuáles son mis factores de riesgo?

¿Qué tratamiento he recibido?

¿Cómo puedo recibir ayuda en casa?

¿Necesitare seguimiento médico?

¿Cómo puedo averiguar acerca de otros servicios de apoyo (por ejemplo apoyo financiero)?



Anotaciones



Al salir del hospital

“ Estaba un tanto emotivo... .. Ahora uno tiene estos dispositivos (estent, marcapasos) que lo preocupan a uno... ”



Preparándose para salir del hospital

La recuperación empieza en el hospital y continúa al salir.

Es normal sentirse ansioso al salir del hospital y puede que necesite que alguien lo ayude a cuidarse.

Converse con su doctor, enfermero o miembro de su equipo de rehabilitación acerca de cómo se siente y dónde encontrar servicios de ayuda en el hogar y otros servicios.

¿Qué necesito saber?

El tratamiento recibido en el hospital no es una cura para su enfermedad cardíaca.

Hay diferentes temas de los que necesitará conversar con el enfermero o doctor para prepararse para su recuperación. Esto incluirá información sobre sus medicamentos, factores de riesgo, asistir a un programa de rehabilitación cardíaca y consultas posteriores.



Utilice la **lista de la página 13** como guía. Pida que su cuidador, un familiar o amigo esté presente cuando le ofrezcan esta información.



Rehabilitación cardíaca – ayuda para su corazón

¿Qué es?

La rehabilitación cardíaca es un paso importante en su recuperación.

Proporciona información que lo ayudará a manejar la salud de su corazón de la mejor manera posible. Muchas personas empiezan un programa de rehabilitación cardíaca estando aún hospitalizados y lo continúan cuando regresan a casa.

Su doctor o enfermero lo derivarán a un programa.

¿Por qué es importante?

Las personas que completan un programa de rehabilitación cardíaca tienen una mejor oportunidad de recuperación. También es menos dable que en el futuro tenga nuevamente problemas del corazón.

¿Cómo ayuda?

Un programa de rehabilitación cardíaca puede ayudarlo a usted y a su cuidador a confrontar lo ocurrido.

Lo ayudará con lo siguiente:

- ✓ conocer acerca de su enfermedad cardíaca
- ✓ manejar los factores de riesgo
- ✓ entender acerca de sus medicamentos y cómo tomarlos
- ✓ retomar sus actividades normales y alimentarse de manera saludable
- ✓ percibir avisos de advertencia de un ataque al corazón



Programa de Rehabilitación Cardíaca – Derivaciones

Me han derivado a _____

Nombre _____

Contacto _____

¿Cómo puedo obtener mayor información?

Si no recibe información acerca de un programa de rehabilitación cardíaca, pida a su doctor o enfermero que lo deriven a uno.

También puede llamar al **Servicio de Información de Salud de la Fundación del Corazón (Heart Foundation's Health Information Service)** en el **1300 36 27 87**. Si **necesita intérprete**, llame al **131 450** y pida que lo comuniquen con la Fundación del Corazón.





Mi lista de recuperación



- Comprendo lo que le ha sucedido a mi corazón y el tratamiento que necesito
- Conozco los factores de riesgo que tengo y lo que debo hacer para manejarlos
- Me han derivado a un programa de rehabilitación cardíaca
- Comprendo acerca de mis medicamentos y cómo tomarlos
- Tengo suficientes medicamentos hasta la próxima visita al doctor
- Sé qué hacer si tengo dolor en el pecho u otros síntomas de advertencia de un ataque al corazón
- Tengo/voy a organizar una consulta con mi doctor
- Sé dónde encontrar mayor información acerca de la salud cardíaca y de apoyo (por ejemplo apoyo emocional)
- Sé acerca de ayuda en el hogar y otros servicios de apoyo



Plan de Recuperación

“ Recién cuando llegue a casa empezará a pensar en ello. ”



Acciones para tener un corazón saludable

El tratamiento para la enfermedad cardíaca no termina en el hospital.

Hay pasos simples que tendrá que tomar después de salir del hospital para ayudarse en la recuperación y reducir las posibilidades de problemas cardíacos en el futuro.



Asista a la rehabilitación cardíaca

Asistir a la rehabilitación cardíaca es una de las mejores acciones para ayudarse en su recuperación.

Si no lo han derivado, pida a su doctor o enfermero que lo deriven a un programa.



Vea a su doctor

Visitar con regularidad a su doctor es importante en el manejo de la salud cardíaca.

Si ha tenido algún procedimiento quirúrgico u operación al corazón debe cuidar las heridas apropiadamente para evitar una infección.



Averigüe con su doctor acerca de síntomas de una infección o qué hacer si piensa que tiene una.

Recuerde llevarle la lista de medicamentos y resultados de pruebas.



Siga tomando sus medicamentos

Aún si se siente mejor, no deje de tomar sus medicamentos ni cambie las dosis que le recomendaron sin verificar con el doctor.

Los medicamentos ayudan a reducir el riesgo de un ataque al corazón, manejar sus síntomas y mantenerlo fuera del hospital.

Su doctor le explicará cómo debe tomar los medicamentos y sobre los efectos colaterales comunes. Es importante tomar los medicamentos para continuar con la recuperación y la salud del corazón.

Utilice las preguntas médicas para su doctor de la página 20.

Medicamentos – aplicación celular

La Fundación del Corazón tiene una aplicación celular para ayudar en el manejo de medicamentos. La aplicación también se puede utilizar para seguimiento de su tensión arterial, nivel de colesterol y también contiene recetas saludables.

Para mayor información y descargar la aplicación, visite myheartmylife.org.au





Preguntas para su doctor sobre medicamentos

¿Para qué son estos medicamentos?

¿Cuánto tiempo debo tomarlo?

¿Cómo sé si están surtiendo efecto?

¿Tienen riesgos o efectos colaterales?

¿Qué hacer si tengo efectos colaterales?

¿Puedo utilizar las marcas de medicamentos más baratas?

¿Cómo guardar los medicamentos?

¿Debo tomar los medicamentos con alimentos?

¿Debo evitar ciertos alimentos, suplementos alimenticios u otros medicamentos al tomar éste?



Manejo de los factores de riesgo

Comprender los factores de riesgo es importante para ayudar a prevenir otro ataque al corazón o problemas cardíacos en el futuro.

Hable con su doctor o equipo de rehabilitación cardíaca acerca de los factores de riesgo relacionados a usted y para ayudarlo a proyectar metas para un corazón saludable (página 26).

Atienda sus emociones

Tener un ataque al corazón u otro problema cardíaco es estresante. Puede sentirse lloroso sin entender la razón. Lo afecta físicamente y tiene un impacto emocional, social y financiero.

Es normal experimentar diversos sentimientos. Converse con su familia y amigos o con su doctor sobre cómo se siente.

Beyondblue ofrece servicios de información y apoyo que lo pueden ayudar a usted y su cuidador durante este período difícil. Visite beyondblue.org.au o llame al 1300 22 46 36.





Únase a un grupo de apoyo

Unirse a un grupo de apoyo ofrece muchos beneficios.

Compartir relatos con otros lo pueden motivar y darle mayor confianza para efectuar cambios en su estilo de vida. Puede ayudarlo a sentirse menos solo y con mayor confianza con respecto a su enfermedad cardíaca y el futuro.

Para mayor información acerca de grupos de apoyo, llame al Servicio de Información de Salud de la Fundación del Corazón (página 35).



Conozca los síntomas de advertencia de un ataque al corazón

Si ha tenido un ataque al corazón (u otro problema cardíaco), tiene mayor riesgo de sufrir otro.

Cada minuto cuenta cuando se trata de un ataque al corazón. Reconocer los síntomas de advertencia de uno y buscar tratamiento oportuno llamando al Triple Cero (000) puede reducir el daño a su corazón y salvarle la vida.

El tratamiento empieza al llamar una ambulancia. Es el método más seguro y rápido de llegar al hospital.



Aprenda cuáles son los síntomas de advertencia. Llame al Servicio de Información de Salud de la Fundación del Corazón para tener un plan de acción en caso de síntomas de advertencia (ver página siguiente).

Si usted sufriera un ataque de corazón, ¿sabría reconocerlo? (Action Plan)



¿Siente usted alguno de los siguientes síntomas?

dolor presión pesadez opresión

En una o más de las siguientes partes del cuerpo

pecho cuello mandíbula brazo(s) espalda hombros

También puede que esté sintiendo

náuseas sudor frío mareos falta de aliento

sí

1 PARE y descanse

2 HABLE dígame a alguien cómo se siente

¿Son sus síntomas severos o están empeorando?

o

¿Los síntomas están durado más de 10 minutos?

sí

3 TELEFONEE AL 000* Triple Cero

- Cuando le contesten, diga en inglés: "AMBULANCE".
- Cuando el siguiente operador conteste, diga en inglés: "SPANISH INTERPRETER".
- No cuelgue.
- Puede que tenga que esperar un poquito. Espere que le den instrucciones.

* Si el teléfono Triple Cero (000) no se conecta desde su teléfono móvil, pruebe el 112.

© 2011 National Heart Foundation of Australia ABN 99 036 419 761

Spanish

Imán para el refrigerador con signos de advertencia – disponibles en otros idiomas. Llame al **1300 36 27 87** o envíe correo electrónico a **health@heartfoundation.org.au**



Retornar a las actividades normales



¿Cuándo podré conducir el coche?

Su doctor le hará recomendaciones con respecto a conducir coche nuevamente ya que esto dependerá de su enfermedad cardíaca. Las sugerencias con respecto a conducir coche nuevamente incluyen:

Enfermedad cardíaca / tratamiento	Tiempo de espera sugerido
Paro cardíaco	Por lo menos seis meses
Cirugía cardíaca con implante de bypass (CABG)	Por lo menos cuatro semanas
Ataque al corazón	Por lo menos dos semanas
Marcapasos	Por lo menos dos semanas
Angiograma	Por lo menos dos días
Angioplastia /Estent	Por lo menos una semana



¿Cuándo puedo retornar al trabajo?

Por lo general puede retornar al trabajo después de unas cuantas semanas de haber salido del hospital. Todo depende de cuán rápidamente se esté recuperando y del trabajo que efectúe. Converse con su doctor acerca de cuándo será el mejor momento para retornar al trabajo y qué apoyo podría necesitar de su empleador.



¿Cuándo podré viajar?

Puede viajar inmediatamente por tren, tranvía u ómnibus, o como pasajero en coche. Verifique con su doctor cuándo podrá viajar por avión ya que podría necesitar una certificación médica.



¿Puedo reanudar la actividad sexual?

Es normal no sentir deseos de reanudar la actividad sexual después de un ataque cardíaco.

La mayoría de la gente puede reanudar la actividad sexual poco después de un ataque al corazón u otro problema cardíaco. Si puede subir dos pisos de escaleras y no siente dolor en el pecho ni falta de aliento usted puede reanudar su actividad sexual.

Tenga cuidado de no aplicar presión en pecho. Si ha tenido cirugía, esta área puede tomar de 6 a 8 semanas para cicatrizar. Pare si siente dolor o incomodidad en el pecho.



¿Qué actividades normales son seguras?

Siempre verifique con su doctor o equipo de rehabilitación cardíaca acerca de cuándo podrá reanudar las actividades normales, incluso cortar el césped, planchar y diferentes actividades deportivas.

Al regresar a casa del hospital, empiece sus actividades normales paulatinamente tales como hacer el jardín y tareas del hogar. No levante artículos pesados.



También verifique con su doctor o equipo de rehabilitación acerca de ayuda en casa u otro servicio de apoyo que necesitara.



Fijar metas para un corazón saludable

Lleve este libro con usted cuando visite a su doctor o enfermero practicante.

Lea las metas en la lista de las siguientes páginas y decida en qué áreas necesita ayuda.

Enfóquese en hacer uno o dos cambios a la vez. Si trata de hacer muchos cambios al mismo tiempo podría hacérsele difícil mantener todo bajo control.

Hágale saber a sus familiares y amigos acerca de sus metas. A lo mejor les gustaría unirse a usted en ello.

Mis metas



Mantener la tensión arterial y colesterol a niveles seguros

Para mantener la salud cardíaca es importante conocer sus niveles de tensión arterial y colesterol. Si los tiene altos, es mayor el riesgo de tener un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.

Usted puede tener la tensión arterial o nivel de colesterol altos y aún sentirse bien. Pida al doctor que los verifique.





Mi tensión arterial:

Fecha						
TA						

Mi colesterol:

Fecha						
Col						

Mi meta

Tensión arterial:

Colesterol:



Alimentarse de manera saludable para el organismo y corazón

La alimentación saludable es parte de mimar su corazón. La alimentación saludable es tan fácil como simplemente cambiar la manera de cocción o cambiar ciertos ingredientes por otros más saludables.

Consejos

- Cambie el pan blanco, fideos y arroz por aquellos que son integrales y de grano
- Trate de hornear alimentos como pescado apanado, pollo o papas en vez de freírlos
- Quite la grasa visible de las carnes y pollo antes de cocerlos
- Pida que pongan las salsas y aderezos en plato aparte, no en la comida
- Escoja comidas al vapor o salteadas en vez de fritas
- Coma menos comidas al paso (pizza, pasteles, hamburguesas)
- Limite las grasas saturadas (galletas, tortas, pasteles, papitas fritas)

Mantener un diario de alimentos es una buena manera controlar los hábitos alimenticios. Puede empezar fijándose algunas metas con respecto a la alimentación saludable (ver página 30).

Para ver recetas saludables visite el sitio de la Fundación del Corazón **heartfoundation.org.au**

Alimentación saludable quiere decir una dieta variada y balanceada



Coma fruta fresca (dos porciones) y verduras y hortalizas (cinco porciones) al día.



Escoja comidas sin sal o con poca sal. Utilice hierbas o condimentos en vez de sal. Evite las comidas envasadas.



Disfrute de dos o tres porciones (porciones de 150g) de pescado azul (salmón, atún) por semana.



Cambie los productos lácteos con nata por aquellos desnatados. Utilice margarina en vez de mantequilla.



Escoja aceites saludables (canola, mirasol o de oliva). Las nueces (macadamia, almendras) son también buenos refrigerios.



Lo mejor es beber agua. Trate de no ingerir más de una o dos bebidas estándares de alcohol al día. Trate de no ingerir alcohol por lo menos dos días a la semana.



Limite la ingestión de carnes procesadas, incluso embutidos (salami) y salchichas. Escoja carnes magras.



Limite la ingestión de azúcar refinada o agregada. Evite las bebidas gaseosas, las llamadas deportivas, y el cordial.



Mis metas en alimentación saludable son:



Mantener un peso saludable

Perder peso de manera saludable toma tiempo. La mejor manera de hacerlo es mediante una combinación de alimentación saludable y aumento de actividad física.

Si está subido de peso alrededor de la cintura, tiene mayor riesgo de salud. La medida de la cintura es una buena opción para monitorear esto.

La meta de medida de cintura es:



Hombres
94cm



Mujeres
80cm



Mis medidas

Mi cintura mide:

Mi peso:

Mi meta

- Peso saludable:
- Medida de cintura saludable:



Sea más activo

Mantenerse activo ayuda al buen humor y al corazón.

Si no le agrada hacer ejercicios, hay otros modos de mantenerse activo en su vida diaria, tales como hacer jardín, jugar con los niños y caminar al centro comercial.

Caminar es bueno ya que es cómodo para el cuerpo y lo puede hacer según su propio ritmo.

Impóngase algunas metas para su caminata. Empiece con 10 minutos al día y vaya aumentando hasta 30 minutos. Utilice la siguiente tabla como guía.

Semana	Tiempo mínimo (minutos)	Número de veces por día
1	5–10	2
2	10–15	2
3	15–20	2
4	20–25	1–2
5	25–30	1–2
6	30+	1–2

Para mayor información acerca de los Grupos de Caminata de la Fundación del Corazón llame al **1300 36 27 87** o visite el sitio **heartfoundation.org.au/walking**





Busque ayuda para dejar de fumar

Dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su corazón.

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. En efecto, en cuanto deja de fumar, el riesgo de un ataque al corazón o accidente cerebrovascular disminuye.

Consejos para dejar de fumar

- Llame a la línea Quitline al **13 78 48**
- Converse con su doctor, enfermero o farmacéutico con respecto a terapia de reemplazo de nicotina y otras opciones
- Escoja la fecha en que dejará de fumar
- No se dé por vencido. Es difícil. Lograrlo le puede tomar varios intentos
- Haga que su familia y amigos lo apoyen



Manejo de diabetes

Si padece de diabetes, tiene mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón o accidente cerebrovascular.

Pida al doctor que le revisen los niveles de glucosa en sangre (Prueba de sangre HbA1c) . La meta en general es un nivel menor del 7%.

En cooperación con su doctor o educador acreditado en diabetes, haga un plan para manejar mejor la diabetes.

Para mayor información llame a Diabetes Australia en **1300 13 65 88** o visite **diabetesaustralia.com.au**

Números de teléfonos importantes



Urgencias

Llamar al Triple Cero (000) si necesita ambulancia. Si no funciona el 000 en su celular, trate de llamar al 112



Si desea consejo y apoyo acerca de la depresión o ansiedad llame al **1300 224 636** | visite beyondblue.org.au



Para recibir apoyo para dejar de fumar **13 78 48** | visite quitnow.gov.au



Para información acerca de diabetes **1300 136 588** | visite diabetesaustralia.com.au



Para información acerca de medicamentos **1300 633 424**



Para información y recursos para los cuidadores **1800 422 737** | visite carergateway.gov.au



Para información local acerca de apoyo al cuidador, discapacidad y servicios comunitarios **1800 052 222**

Servicio de Información de Salud de la Fundación del Corazón



El Servicio de Información Acerca de Salud de la Fundación del Corazón ofrece información acerca de salud del corazón y servicios de apoyo.

Llame al **1300 36 27 87** durante horas de oficina, envíe correo electrónico a **health@heartfoundation.org.au** o visite **heartfoundation.org.au/healthinfo**



Si necesita intérprete, llame al **131 450** y pida que lo comuniquen con la Fundación del Corazón.

Mi equipo de cuidados

Mis datos:

Nombre _____

Dirección _____

Número de teléfono _____

Fecha de nacimiento _____

¿Qué le pasó a mi corazón?

- Ataque al corazón Paro cardíaco
- Arteria bloqueada Problema de válvula
- Otro

¿Cuál ha sido mi tratamiento?

- Pruebas del corazón Angioplastia / Estent
- Marcapasos Cirugía de Bypass
- Desfibrilación Otro

Nombre de medicamentos y dosis

Quién me atenderá

Mi cardiólogo:

Nombre

Dirección

Número de teléfono

Número de fax

Citas

Mi médico de cabecera:

Nombre

Dirección

Número de teléfono

Número de fax

Citas

My Farmacéutico:

Nombre

Dirección

Número de teléfono

Número de fax

Citas

Programa de Rehabilitación Cardíaca:

Nombre

Dirección

Número de teléfono

Número de fax

Citas
