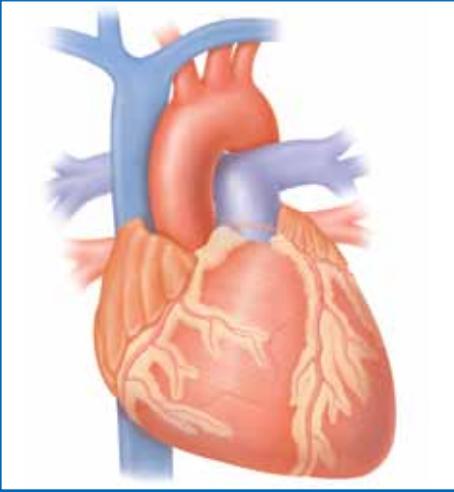


Cómo vivir con angina



- **Las causas de la angina**
- **Tratamientos para la angina**
- **Maneras de vivir una vida saludable para el corazón**



¿Qué es la angina?

La angina es una sensación de dolor o incomodidad en o cerca de su pecho. Esto sucede porque el corazón no está recibiendo suficiente oxígeno. La angina no es lo mismo que un ataque al corazón. No causa daño permanente al corazón. Pero es un síntoma de la enfermedad cardíaca (**enfermedad de la arteria coronaria**). La angina es un signo de que está en riesgo de tener un ataque al corazón. Si tiene angina, puede tomar medidas para aliviar sus síntomas y vivir una vida activa. También puede aprender a reducir la probabilidad de sufrir un ataque al corazón. A continuación, encontrará más información.

Cómo se siente la angina

La angina a menudo se describe como "dolor de pecho", pero esto puede ser engañoso. La angina no siempre es dolorosa y no siempre se siente en el pecho. De hecho, los síntomas de angina varían de persona a persona. Lo que se mantiene constante son los síntomas de angina en cada persona. Sus síntomas probablemente serán los mismos entre ataques. Así es como la angina se puede sentir:

- Puede presentar dolor, pesadez, opresión, presión, quemazón o dolor.
- Estos síntomas se pueden localizar en el pecho, espalda, cuello, garganta o mandíbula. La angina también se puede sentir en los brazos, los codos, las muñecas o los hombros.
- Otros síntomas pueden ocurrir al mismo tiempo. Estos incluyen cansancio, náuseas, sudoración, dificultad para respirar, mareos, aumento de la frecuencia cardíaca o irregular.
- En algunos casos, especialmente en personas con la diabetes, puede que no haya síntomas obvios.



La angina estable e inestable

Hay dos tipos de angina: estable e inestable. Ambos tipos se deben tratar. Si ha tenido angina durante menos de 6 meses, se puede tratar como inestable hasta que demuestre que es estable. Llame a su médico de inmediato si su angina empieza a tener lugar con más frecuencia, dura más tiempo o causa más molestias.

- **La angina estable** se produce en momentos predecibles, como cuando estás haciendo algo activo, como subir escaleras. La ira o el estrés también puede provocarla. No se produce durante el reposo. De hecho, el descanso alivia los síntomas dentro de unos pocos minutos.
- **La angina inestable** no puede predecirse. Puede ocurrir durante el descanso. Un ataque dura más de lo que es típico con la angina estable. La angina inestable es una señal de que es probable que ocurra un ataque al corazón en un futuro próximo.

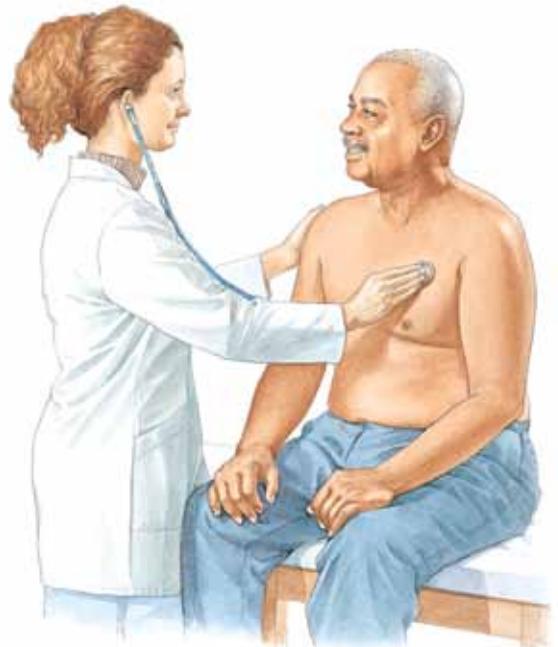


La angina inestable puede despertarlo de un sueño profundo.

Usted y su equipo de atención médica

Al trabajar con los proveedores de atención médica, puede aprender cómo aliviar los síntomas de la angina. También puede reducir el riesgo de un ataque al corazón. Este equipo pueden incluir, por ejemplo:

- **Su médico de cabecera**, quien supervisa su cuidado.
- **Un cardiólogo**, que es un especialista del corazón, al que es posible que consulte con regularidad por su angina. Él o ella también lleva a cabo las pruebas de la función del corazón y no los procedimientos.
- **Otros especialistas médicos**, tales como una enfermera cardíaca, cirujano cardíaco o especialista en diabetes.
- **Especialistas**, como un dietista certificado, especialista en ejercicio y otros proveedores de atención médica. Usted puede trabajar con estos profesionales en un programa de rehabilitación cardíaca.



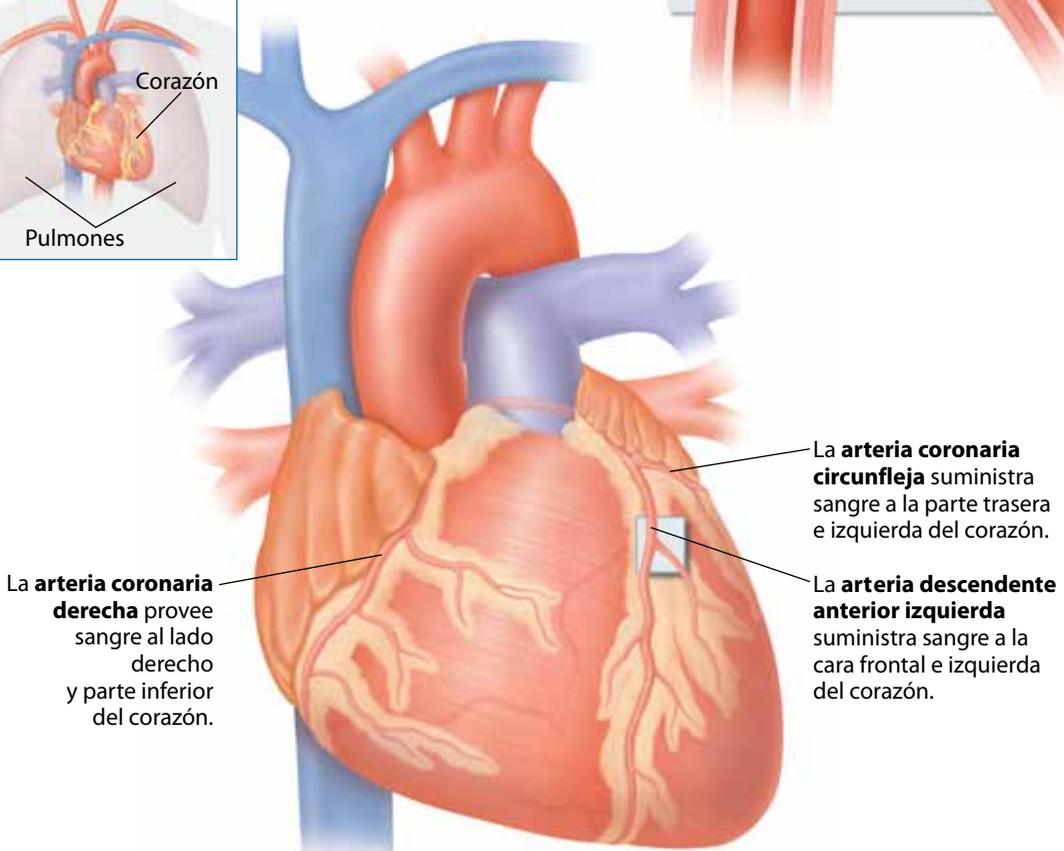
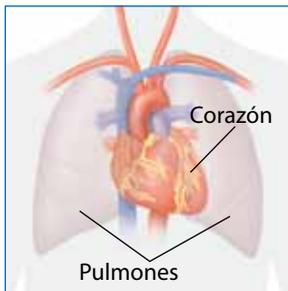
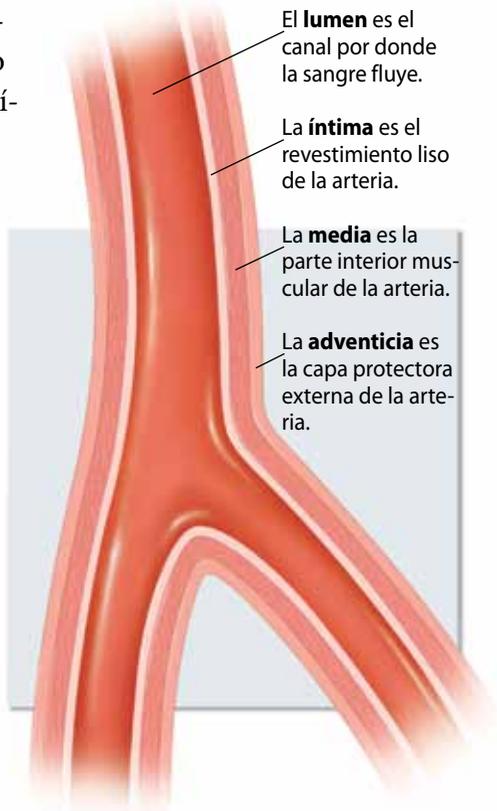
La comunicación con los miembros de su equipo de atención médica le ayudará a obtener la mejor atención.

La angina y su corazón

El corazón es un músculo que bombea sangre a todo el cuerpo. Al igual que otros músculos, el corazón necesita un suministro constante de oxígeno para funcionar. La sangre lleva oxígeno al corazón y el resto del cuerpo a través de vasos sanguíneos llamados **arterias**. En el corazón, las arterias coronarias suministran sangre y oxígeno al músculo cardíaco. Si el músculo no recibe suficiente oxígeno, se puede generar angina o un ataque al corazón.

Arterias coronarias saludables

Las arterias coronarias se envuelven alrededor de la superficie del corazón. Su trabajo consiste en abastecer al músculo del corazón con sangre rica en oxígeno. La cantidad de oxígeno que el corazón necesita depende de lo duro que está trabajando. Por ejemplo, el ejercicio hace que el corazón lata más rápido, aumentando la necesidad de oxígeno del músculo. Las arterias saludables pueden fácilmente satisfacer esta necesidad. Ellas tienen paredes lisas, flexibles que se adaptan a los cambios en el flujo sanguíneo.



Enfermedad de las arterias coronarias

La enfermedad de las arterias coronarias comienza cuando el revestimiento interior de una arteria coronaria está dañado. Esto a menudo se debe a un factor de riesgo, como el tabaquismo o el colesterol alto. **La placa** (un material graso compuesto de colesterol y otras partículas) entonces se acumula dentro de la pared de la arteria. Esta acumulación (**aterosclerosis** o endurecimiento de las arterias) estrecha el espacio interior de la arteria.

También hace que las paredes arteriales sean menos capaces de expandirse.

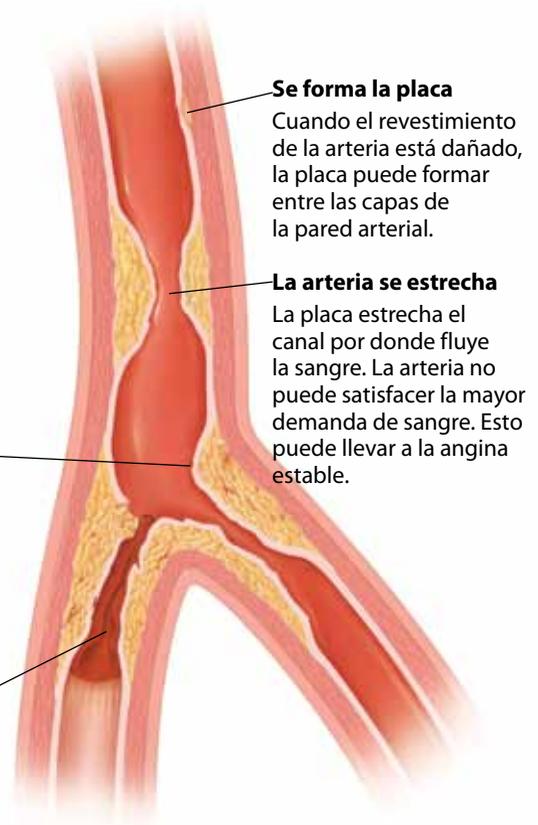
En momentos en que el corazón necesita más oxígeno, la arteria no puede transportar suficiente sangre para satisfacer dicha necesidad. Esto puede conducir a la angina.

La placa se rompe

Los depósitos de placa a veces se rompen. Una ruptura puede estrechar la arteria aún más. También puede causar que se forme un coágulo sanguíneo. Esto es parte del proceso normal de cicatrización del cuerpo, pero también puede ser peligroso.

Un coágulo de sangre bloquea la arteria

Si un coágulo de sangre corta el flujo de sangre en la arteria estrechada, se generará angina inestable o un ataque al corazón.

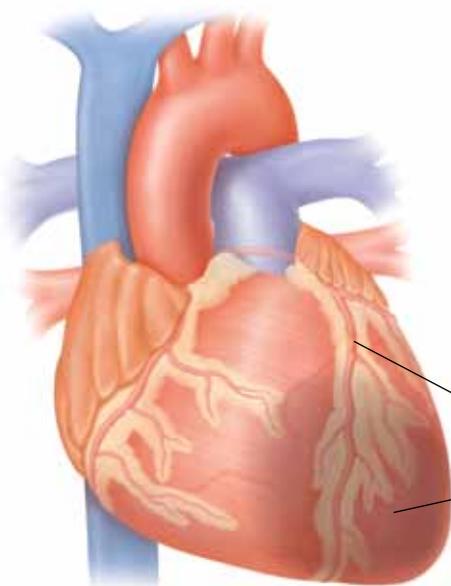


Se forma la placa

Cuando el revestimiento de la arteria está dañado, la placa puede formar entre las capas de la pared arterial.

La arteria se estrecha

La placa estrecha el canal por donde fluye la sangre. La arteria no puede satisfacer la mayor demanda de sangre. Esto puede llevar a la angina estable.



Arteria obstruida

Músculo cardíaco dañado

Ataque al corazón

Un ataque al corazón (infarto de miocardio) se produce cuando una arteria coronaria se ve seriamente obstruida por una placa o un coágulo de sangre. Cuando esto sucede, una parte del músculo cardíaco después de la obstrucción no recibe el oxígeno. La parte del músculo cardíaco muere. Este daño no puede revertirse. Aunque muchas personas sobreviven, un ataque al corazón puede ser mortal.

Su evaluación

Para evaluar su angina, el médico le preguntará acerca de sus síntomas y le realizará un examen. En la mayoría de los casos, también se realizarán pruebas de diagnóstico. Estas pueden mostrar si hay un daño en el músculo cardíaco y cómo responde el corazón al estrés. Las pruebas también pueden mostrar si las arterias están estrechadas y dónde se encuentra el estrechamiento. Esta información puede ayudar a elaborar su plan de tratamiento.

Su historia clínica y examen físico

Su médico le hará un examen, le preguntará acerca de su historia clínica y le pedirá que se realice análisis de sangre.

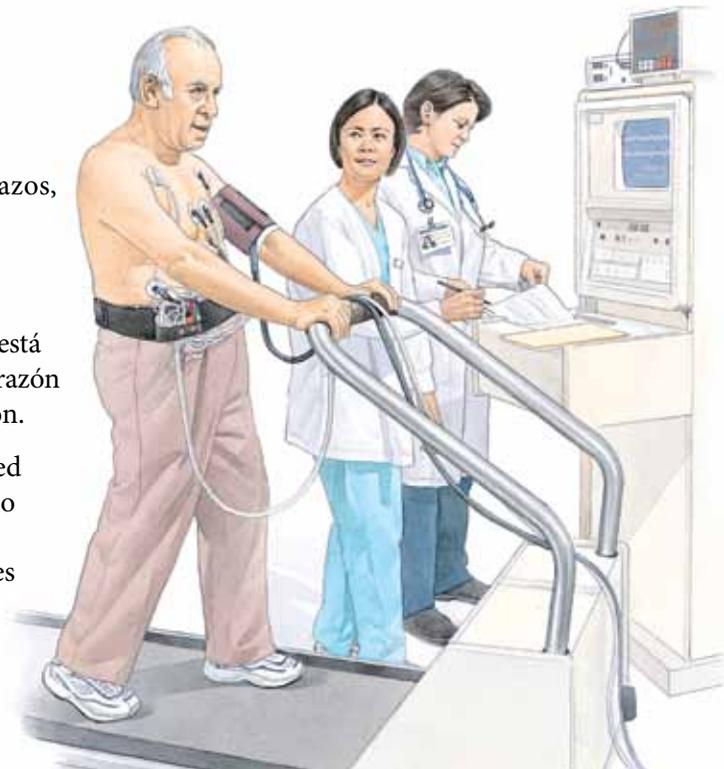
- **Historia clínica.** Su médico le preguntará acerca de su salud y la salud de sus parientes cercanos. Él o ella le preguntará acerca de sus síntomas de angina y cuándo se producen. Asegúrese de decirle al médico acerca de cualquier medicamento que esté tomando, como así también las hierbas y los suplementos.
- **Examen físico.** Se le revisará la presión arterial. El médico también escuchará su ritmo cardíaco y comprobará cuán bien fluye la sangre a través de las arterias.
- **Análisis de sangre.** El doctor le podría pedir análisis para determinar la cantidad de lípidos en la sangre, tales como colesterol y triglicéridos. Él o ella también pueden pedirle análisis que muestran control de la diabetes y otros factores que afectan al corazón.



Electrocardiograma

Un electrocardiograma (ECG o EKG) registra los patrones eléctricos del corazón. Derivaciones (cables) se le colocan en los brazos, piernas y pecho. Están conectados a una máquina que muestra los patrones eléctricos en una pantalla.

- Un ECG **en reposo** se hace mientras usted está sentado o acostado. Puede mostrar si su corazón ya tiene daño debido a un ataque al corazón.
- Un ECG **de esfuerzo** se hace mientras usted hace ejercicio en una bicicleta estacionaria o cinta rodante. Muestra cómo responde su corazón al ejercicio. Tenga en cuenta que es posible que sienta angina durante esta prueba de estrés.



Diagnóstico por imágenes bajo condiciones de esfuerzo

Estas pruebas demuestran si su corazón bombea normalmente durante el esfuerzo. También muestran si las arterias pueden satisfacer la creciente demanda de sangre. Para prepararse para la prueba, usted puede ejercitarse en una cinta rodante para aumentar la frecuencia cardíaca. O se pueden emplear medicamentos para hacer ejercer esfuerzo sobre el corazón.

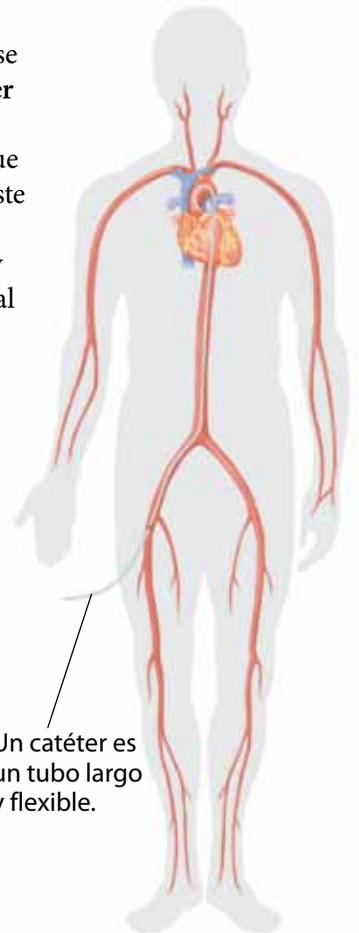
- Un **ecocardiograma** usa ondas de sonido para mostrar la estructura y el movimiento del corazón.
- En el caso de **imágenes nucleares**, una pequeña cantidad de material débilmente radiactivo se inyecta en una vena. El corazón absorbe este material, lo que permite que una cámara de escaneo tome imágenes del corazón.



El ecocardiograma muestra una imagen del corazón mediante ultrasonido.

Cateterización cardíaca (angiografía).

Esta prueba puede determinar con precisión dónde las arterias coronarias se estrechan, tienen daños u obstrucciones. Para este procedimiento, un **catéter** (tubo delgado y flexible) se inserta en una arteria de la ingle o del brazo. El catéter se introduce entonces a través de las arterias del corazón. Una vez que el catéter está en su lugar, el líquido de contraste se inyecta a través de él. Este líquido hace que las arterias se destaquen en las radiografías. Un radiógrafo se utiliza para tomar imágenes (**angiogramas**) de las arterias del corazón y coronarias. El catéter también se puede utilizar para medir la presión arterial y el oxígeno en el interior del corazón.



Un catéter es un tubo largo y flexible.

Elaboración del plan de tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de su historia clínica, examen y los resultados de las pruebas. También dependerá de sus factores de riesgo para enfermedades cardíacas. El médico analizará con usted sobre las opciones de tratamiento. Estas puede incluir medicamentos, procedimientos especiales y cambios de estilo de vida.

Sus factores de riesgo de enfermedad cardíaca

Los factores de riesgo son problemas de salud y los factores de estilo de vida que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle una enfermedad cardíaca. Los factores de riesgo de enfermedad cardíaca corazón tienen una cosa en común: generan daños a las paredes arteriales. Esto causa la acumulación de placa y la enfermedad de las arterias coronarias. Algunos problemas de salud también ponen tensión adicional sobre el corazón. Los medicamentos y cambios en el estilo de vida pueden mejorar muchos de estos factores de riesgo. Los más comunes son:

- Altos niveles de colesterol en la sangre
- Presión arterial alta (hipertensión)
- Tabaquismo
- Diabetes
- Tener sobrepeso u obesidad
- La inactividad física
- Antecedente familiar de enfermedad cardíaca. Este es un factor de riesgo que no puede controlar. Otros factores tales como su edad, sexo o etnia también pueden desempeñar un papel. Para compensar el riesgo de las cosas que no puede cambiar, trate los factores que puede controlar. También puede mostrar a sus hijos y nietos cómo proteger mejor sus corazones para el futuro.

Su plan de tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de su diagnóstico exacto. Los factores de riesgo y la historia clínica también entran en juego. El tratamiento puede incluir:

- **Medicamentos.** Estos pueden aliviar o prevenir los ataques de angina. También puede ayudar a controlar sus factores de riesgo.
- **Procedimientos de intervención.** Algunos procedimientos se pueden utilizar para abrir arterias estrechadas u obstruidas. O se puede usar cirugía para sortear obstrucciones.
- **Cambios en el estilo de vida.** Cambios en la dieta, ejercicio y otros factores de estilo de vida pueden ayudarle a sentirse mejor. También pueden reducir su riesgo de tener un ataque al corazón.



Existen medicamentos que pueden ayudar

Es probable que sepa ya que puede utilizar **la nitroglicerina** para prevenir o aliviar los ataques de angina. Otros medicamentos también pueden ayudar a reducir la carga de trabajo del corazón o prevenir la formación de coágulos de sangre. El uso de medicamentos para el control de enfermedades relacionadas, como la presión arterial alta, puede ser útil también.

Medicamentos antianginosos

Con frecuencia los medicamentos que se prescriben para aliviar la angina incluyen:

- **Nitroglicerina.** Esto **dilata** (expande) los vasos sanguíneos y reduce la carga de trabajo del corazón. Nitroglicerina de acción prolongada (nitratos) se puede tomar por medio de tabletas, parche o pomada. La nitroglicerina puede también utilizarse para aliviar un ataque de angina.
- **Bloqueadores beta.** Estos reducen la frecuencia cardíaca y la fuerza de los latidos del corazón. También disminuye la presión arterial.
- **Bloqueadores de canales de calcio.** Estos dilatan los vasos sanguíneos y disminuyen la frecuencia cardíaca.



Medicamentos para problemas relacionados

Dependiendo de su estado de salud y factores de riesgo, puede tomar medicamentos para:

- **Prevenir los coágulos sanguíneos.** Ciertos medicamentos, como las dosis bajas de aspirina, le ayudan a prevenir la formación de coágulos de sangre. Esto reduce el riesgo de que una arteria se obstruya.
- **Disminuir la presión arterial.** Los diuréticos, vasodilatadores y otros medicamentos pueden ayudar a disminuir la presión arterial. Esto retira el estrés de las paredes arteriales.
- **Mejorar el colesterol.** Hay medicamentos que pueden disminuir el colesterol LDL (“malo”). Algunos también aumentan el colesterol HDL (“bueno”).
- **Controlar la diabetes.** Dependiendo de la necesidad, las píldoras o inyecciones de insulina pueden ayudar a mantener el azúcar en sangre bajo control. Esto reduce el riesgo de complicaciones, incluida la enfermedad cardíaca.

Los medicamentos

Tome su medicamento según le hayan prescrito. Si lo hace, puede ayudarle a sentirse mejor y mantenerse saludable.

Para obtener el máximo beneficio:

- Acepte que va a tomar medicamentos todos los días a partir de ahora.
- Establezca una rutina para tomar los medicamentos. Por ejemplo, tómelos cuando coma todos los días o antes de ir a la cama.
- Utilice recordatorios, como una nota pegada donde vaya a verla. Pruebe a configurar una alarma en el reloj o computadora.
- Rellene cada receta unos días antes de que se quede sin medicamentos.
- Antes de viajar, asegúrese de que tiene suficientes medicamentos que le duren hasta que regrese a casa.
- Hable con su médico o farmacéutico si tiene problemas con los efectos secundarios.

Cómo detener un ataque de angina

La nitroglicerina de acción rápida, por lo general puede, detener un ataque de angina. Lleve este medicamento con usted en todo momento. Si la nitroglicerina no alivia sus síntomas, busque ayuda médica de inmediato.

La terapia con nitroglicerina

La nitroglicerina de acción rápida se presenta en forma de tabletas o espray. Una dosis es un espray o una tableta. Para tomar nitroglicerina de acción rápida:

- Siéntese antes de tomar su dosis. El medicamento puede hacerlo sentir mareado.
- Colóquese 1 tableta debajo de la lengua o pulverice una vez dentro de su mejilla. Deje que la tableta se disuelva completamente. **No la trague.** Si lo hace, no va a hacer efecto.
- Espere 5 minutos. Si la angina desaparece, descanse un poco y continúe con su rutina normal.
- Si su angina dura más de 5 minutos o empeora, **LLAME inmediatamente** al 911. No se demore. Quizás esté teniendo un ataque al corazón.
- Después de llamar al 911, tome una segunda dosis de nitroglicerina. Si la angina aún no desaparece, tome una tercera dosis. Puede tomar hasta 3 dosis en un plazo de 15 minutos. Permanezca en el teléfono con el 911 para obtener más instrucciones.



El almacenamiento de su nitroglicerina

Para asegurarse de que su medicamento funcione cuando lo necesite:

- Lleve unas cuantas dosis con usted en todo momento. Guarde el resto en un lugar seco y oscuro.
- Revise las fechas de vencimiento en su envases de medicamento de vez en cuando. Vuelva a llenar su receta y deseche los medicamentos caducados.
- Deseche la nitroglicerina 6 meses después de haber abierto el envase, haya o no alcanzado su fecha de caducidad.

¿Es esto un ataque al corazón?

Los síntomas de un ataque al corazón incluyen:

- Síntomas de angina que duran más de unos pocos minutos o que desaparecen y vuelven.
- Síntomas de angina que no desaparecen con el reposo o con los medicamentos.
- Falta de aire.
- Sudoración fría, náuseas, aturdimiento.

LLAME AL 911. No se demore en pedir ayuda si piensa que puede estar teniendo un ataque al corazón.

Los procedimientos para mejorar el flujo sanguíneo

Los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden no ser suficientes para aliviar su angina. Si es así, su médico le puede sugerir un procedimiento intervencionista. El objetivo es abrir o desviar una obstrucción. Esto aumenta el suministro de sangre al corazón. Antes de decidir sobre tal procedimiento, analice los riesgos y beneficios con su médico.

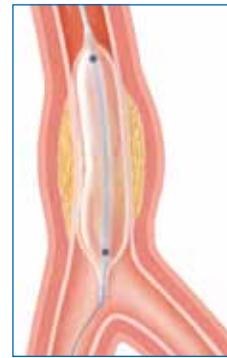
Procedimientos no quirúrgicos

Estos procedimientos se realizan mediante la cateterización cardíaca. Un catéter se inserta primero en la ingle o en el brazo y se guía hacia una de las arterias coronarias. Entonces se realiza uno o más de los siguientes procedimientos:

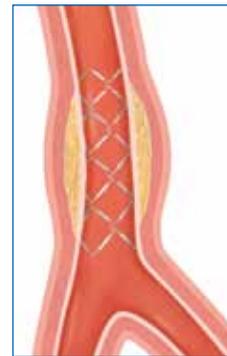
- **Angioplastia.** El catéter se utiliza para insertar un globo especial en la arteria. El globo se infla y desinfla varias veces para abrir la arteria. A continuación con frecuencia se realiza la colocación de un stent.
- **Colocación de un stent.** Un tubo de malla de alambre (stent) se inserta en la arteria para mantenerla abierta. Este dispositivo se deja en la arteria de forma permanente. El stent puede liberar un medicamento que ayuda a evitar que se forme tejido cicatricial a medida que sana la arteria. Esto puede impedir la formación de una nueva obstrucción en el mismo lugar (restenosis).
- **Aterectomía.** Herramientas especiales de corte y de desgaste se introduce en la arteria a través del catéter. Estas herramientas se utilizan para eliminar la placa de las paredes arteriales.

Cirugía de derivación

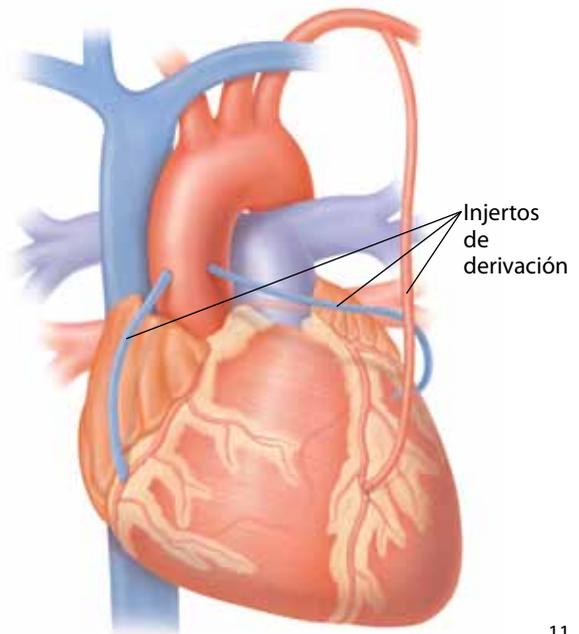
Cuando una obstrucción es demasiado grande o grave para abrirla, se puede recomendar la cirugía de derivación. Una derivación crea una nueva ruta luego de la obstrucción en la arteria. Esto permite que el adecuado suministro de sangre llegue a zonas del corazón que no han estado recibiendo suficiente sangre. Para esta cirugía, se utiliza un vaso sanguíneo de la pierna, el brazo o el pecho para realizar cada derivación.



La angioplastia aumenta el flujo sanguíneo mediante la ampliación del lumen a través de la obstrucción.



Un **stent** es un tubo de malla de alambre que mantiene abierta la arteria.



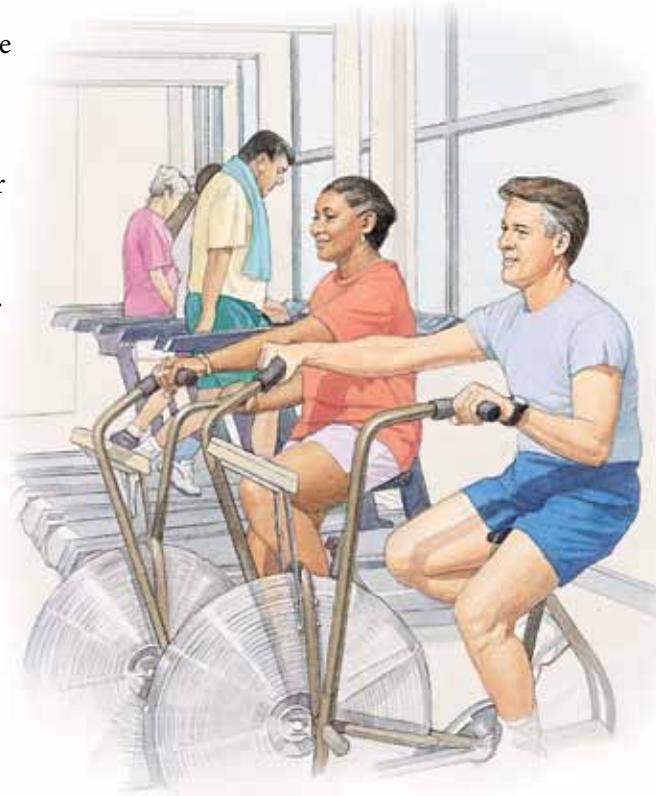
Cambios para la vida

Los cambios de estilo de vida pueden reducir su riesgo de ataque al corazón y hacer que los ataques de angina sean menos frecuentes y severos. Esto puede ayudarle a sentirse más saludable, con más energía y más en control. Hable con su médico sobre su ingreso en un programa de rehabilitación cardíaca. Si lo hace, dicho programa puede ayudarle a aprender más y brindarle apoyo.

Ejercite su corazón

El ejercicio aeróbico es cualquier ejercicio que hace que su corazón lata más rápido, pero aún dentro de un rango seguro. Esto ayuda a fortalecer el músculo cardíaco. El ejercicio aeróbico también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol, controlar el peso, mejorar el estado de ánimo y controlar la diabetes. Para comenzar:

- **Hable con su médico.** Analice cómo configurar un programa seguro y efectivo para usted.
- **Elija actividades que disfrute.** Pruebe caminar, nadar, andar en bicicleta o una clase de gimnasia aeróbica.
- **Empiece despacio y vaya exigiéndose de a poco.** Si recién comienza a hacer ejercicios, comience con 5 a 10 minutos por vez, 3 veces a la semana. Haga ejercicio durante 30 minutos o más, la mayoría de los días.
- **Esté preparado para un ataque de angina.** Lleve su nitroglicerina cuando hace ejercicio. Si siente angina durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y tome la nitroglicerina. Llame a su médico si los síntomas de angina no desaparecen.



Maneje su respuesta al estrés

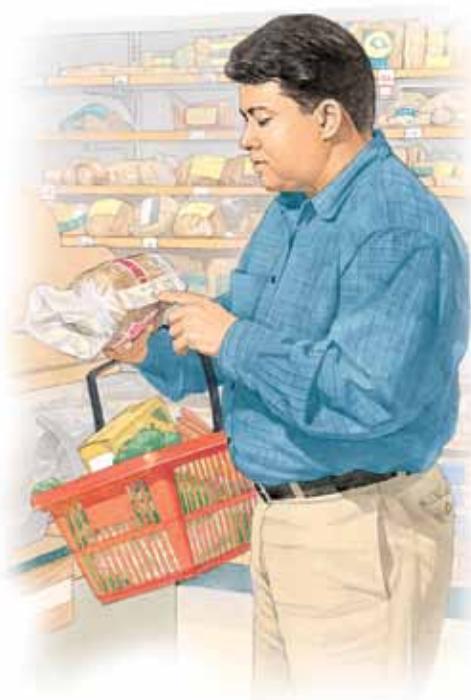
El estrés puede ser un hecho de la vida. Pero dejar que el estrés le afecte puede hacer que la angina aparezca con más frecuencia y aumentar el riesgo de ataque al corazón. Esto es especialmente cierto si es propenso a estallidos de ira. Para manejar mejor el estrés:

- **Aprenda técnicas para enfrentar situaciones complicadas.** Hay muchos métodos para controlar la respuesta al estrés. Estos incluyen respiración profunda, visualización, yoga, meditación y relajación progresiva. Tome alguna clase para manejar el estrés o la ira. O pruebe un libro o video.
- **Evite las situaciones que disparan el estrés.** Piense en sus hábitos diarios. ¿A qué situaciones estresantes se enfrenta a menudo? ¿Qué puede hacer al respecto? Ahora puede ser el momento adecuado para hacer algunos cambios importantes en el trabajo o en su hogar.

Coma para la salud del corazón

Una dieta saludable para el corazón puede mejorar sus niveles de colesterol y presión arterial. También puede ayudar a perder peso y controlar la diabetes. Usted no tiene que renunciar a sus alimentos favoritos. Sin embargo, es posible que tenga que comer porciones más pequeñas de algunos alimentos o dejarlos para ocasiones especiales. Al mismo tiempo, puede que tenga que desarrollar el gusto por nuevos alimentos y estilos de cocción. Busque recetas saludables para el corazón que le ayuden a:

- **Comer menos grasa.** Una dieta alta en grasas puede generar a mayores niveles de colesterol en la sangre.
- **Elija el tipo correcto de grasa.** Algunas grasas son más propensas a elevar el colesterol en la sangre que otras. Elija fuentes más saludables de grasa. Estas son las nueces, las semillas, los aceites vegetales y los pescados. Reduzca las fuentes no saludables de grasa, como la carne, el queso, los alimentos procesados y los alimentos fritos.
- **Añada más vegetales, frutas, granos enteros y frijoles.** Estos contienen fibra, que ayuda a mejorar los niveles de colesterol.
- **Reduzca la sal.** El exceso de sal (sodio) puede elevar la presión arterial. Los alimentos envasados y procesados a menudo tienen algo contenido de sodio.
- **Coma cantidades más pequeñas.** El control del tamaño de las porciones puede ayudarle a alcanzar o mantener un peso saludable.



Si usa tabaco, ¡déjelo!

Dejar de fumar u otras formas de consumo de tabaco puede ayudar a evitar que la enfermedad de las arterias coronarias empeore. Para comenzar:

- **Busque atención médica.** Solicítele a su médico asesoramiento sobre los programas para dejar de fumar y las ayudas para lograrlo.
- **Busque apoyo.** Únase a un grupo de apoyo. Pida ayuda a sus familiares y amigos.
- **Retire la tentación.** Evite lugares y situaciones donde probablemente desee usar tabaco.
- **No se rinda.** A menudo se necesitan varios intentos para tener éxito en dejar de fumar.

Resumen de sus metas

Este cuadro contiene algunas normas generales para el control de los factores de riesgo de enfermedad cardíaca. Utilícelo como un ejemplo para sus propios registros. Asegúrese de identificar una o dos cosas que puede hacer para ayudar a lograr cada meta. Tenga en cuenta lo siguiente: El cumplimiento de estas metas le ayudará a sentirse más saludable, mantenerse más activo y vivir más tiempo.

	Estándar	Mi meta	Acción
Colesterol	<i>LDL: menos de 100 mg/dL</i> <i>HDL: más de 40 mg/dL</i> <i>Triglicéridos: menos de 150 mg/dL</i>	<i>LDL: _____</i> <i>HDL: _____</i> <i>Triglicéridos: _____</i> _____ _____	_____ _____ _____ _____
Presión	<i>Menos de 140/90 mmHg</i> <i>(A menos de 120/80 es ideal).</i>	_____ _____ _____	_____ _____ _____
Dieta y sangre Ejercicio	<i>Por lo menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada casi todos los días de la semana.</i> <i>Reduzca la ingesta de grasas saturadas, grasas trans y sodio.</i> <i>Aumente la ingesta de fibra.</i>	_____ _____ _____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____ _____ _____
Otros	<i>Si usa tabaco, deje de hacerlo.</i> <i>Si tiene sobrepeso, baje en 10% de peso en un plazo de un año.</i> <i>Si tiene diabetes, mantenga HbA1c por debajo del 6,5%.</i>	_____ _____ _____ _____	_____ _____ _____ _____

Dar los primeros pasos

Hacer cambios en el estilo de vida puede parecer abrumador. Así que no intente hacer todo a la vez. Pruebe estos consejos para hacer cambios:

- **Haga un plan.** Eche un vistazo a los cambios que desee realizar y decida qué implementar primero. ¿Qué es más importante? ¿Qué puede hacer al respecto? Establezca metas que pueda cumplir. Póngase a prueba, pero sea realista.
- **Comience despacio.** Tratar de hacer demasiadas cosas de una vez facilita el fracaso. Ir de a poco le puede ayudar a cumplir con el programa.
- **Pida apoyo.** Explique a su familia y amigos por qué está haciendo estos cambios. Luego hable sobre cómo lo pueden ayudar.
- **Celebre sus logros.** Cada día, trate de hacer algo que disfrute. Está bien jactarse de su progreso.

Vivir bien

Enterarse de que usted tiene una afección que amenaza su vida puede dar miedo. Y hacer frente al cambio puede ser difícil. Pero lidiar con estos sentimientos es crucial para su bienestar. Así que tome medidas para superar los pensamientos y sentimientos negativos. Puede encontrar apoyo para ayudarle a aprender maneras de vivir bien con la enfermedad cardíaca.

Trabaje para sentirse mejor

Cuando está teniendo problemas de salud, es natural sentirse enojado, deprimido, temeroso o frustrado. No ceda a estos sentimientos. Cuide sus emociones, al igual que cuida de su cuerpo. Recuerde:

- Tómese tiempo para usted. Haga cosas que le gustan. Mire una película o escuche música. Vaya a un parque o visite un jardín.
- Pase tiempo con sus amigos.
- Cumpla con su programa de tratamiento. Mantener su angina bajo control puede ayudarle a sentirse mejor.
- Dígale a su médico si tiene síntomas de depresión. Estos incluyen sentimientos de desesperanza y que tener problemas para comer, dormir o realizar actividades cotidianas. La depresión puede tratarse.

Adónde dirigirse para obtener apoyo

Los grupos de apoyo lo pueden conectar con las personas que tienen experiencia en lo que está experimentando. Para encontrar apoyo, póngase en contacto con los grupos que figuran en el reverso de este folleto. O llame a un hospital local, centro comunitario o un centro para personas mayores. Es posible que desee probar:

- Un grupo de apoyo para la enfermedad cardíaca.
- Un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Un grupo de apoyo para la diabetes.
- Otros grupos de apoyo para satisfacer sus necesidades.

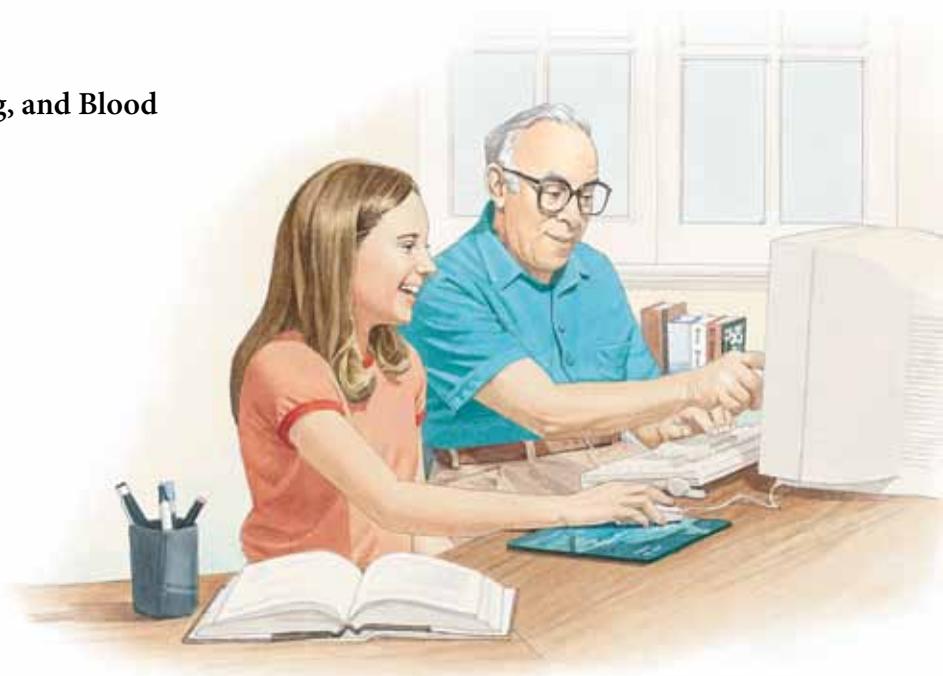


Aprenda más

Existen muchos recursos para las personas con enfermedades cardíacas. Hágase cargo de su salud aprendiendo más acerca de la angina y sobre cómo manejarla.

Recursos

- National Heart, Lung, and Blood Institute
www.nhlbi.nih.gov



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este producto no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.