

¿Qué es la rehabilitación cardíaca?

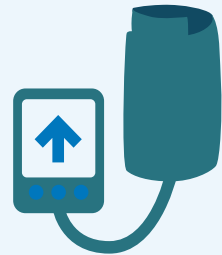
Los programas de rehabilitación cardíaca pueden promover la recuperación, fortalecer el corazón y salvar vidas.

Participar en estos programas ayuda a las personas a:



Reducir la probabilidad de tener otro ataque al corazón, una cirugía cardíaca, una hospitalización o incluso morir

Controlar los factores de riesgo, como presión arterial alta, colesterol, peso



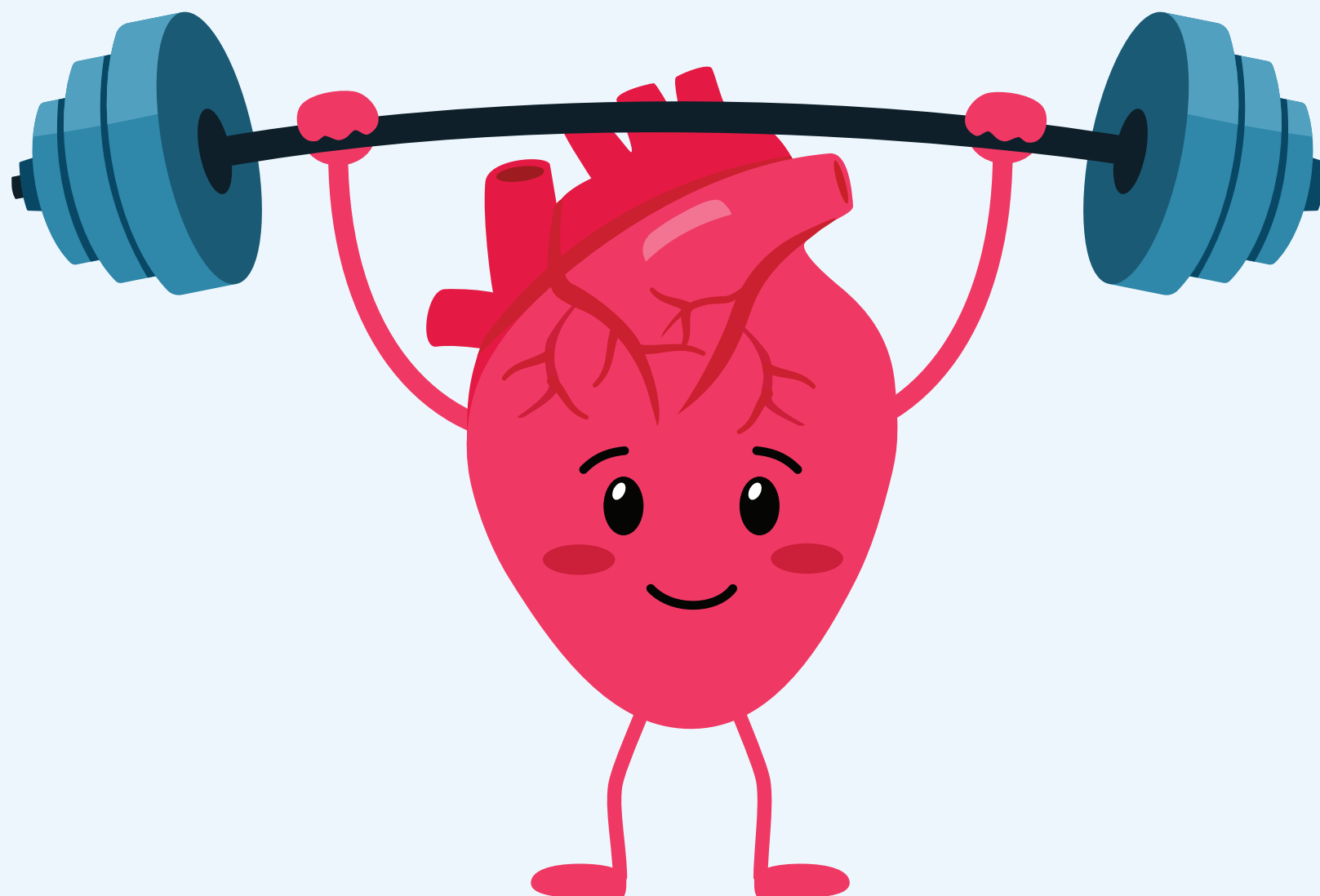
Reducir el dolor de pecho, los síntomas de insuficiencia cardíaca y, en algunos casos, la necesidad de medicamentos

Retomar la vida normal y las actividades diarias



¡Hable con su equipo de atención médica sobre la posibilidad de inscribirse en un programa de rehabilitación cardíaca!

La rehabilitación cardíaca es un programa que los equipos de atención médica recomiendan después de atravesar un ataque al corazón, una cirugía cardíaca y en casos de insuficiencia cardíaca.



Puede encontrar programas en muchos hospitales y clínicas y, en algunos casos, incluso participar desde casa.



Seguir su plan de tratamiento y tomar los medicamentos con confianza.



Aumentar su nivel de actividad física mediante ejercicio supervisado y entrenamiento de fuerza.



Consumir alimentos **saludables para el corazón, centrándose** en una dieta baja en grasas y sal y rica en verduras, frutas, cereales integrales y pescado.



Dejar de fumar con ayuda psicológica y medicamentos.



Mejorar su salud mental, reducir el estrés y aprender actividades de atención plena.



Controlar y gestionar los factores de riesgo: peso, colesterol, presión arterial y diabetes.

Para obtener más información, visite [CardioSmart.org/CardiacRehab](https://www.CardioSmart.org/CardiacRehab)
@ACCinTouch #CardioSmart

