

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 cardíaco. Olvidar tomar su dosis o rellenar el frasco puede traer como resultado grandes problemas de salud.



2

DELE SEGUIMIENTO JUNTO CON EL MEDICO

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



3

PARTICIPE EN LA REHABILITACIÓN CARDIACA

La rehabilitación cardíaca mejora su recuperación física y emocional al mejorar su condición física, ayudarlo 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 cardíaco.



5

OBTENGA APOYO

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



Actúe hoy mismo para prevenir otro ataque cardíaco.
Visite [heart.org/heartattackrecovery](https://www.heart.org/heartattackrecovery) para aprender más del tema.