

ACTIVIDAD DESPUES DE UN ATAQUE AL CORAZON REGRESO A SU VIDA NORMAL ¿COMO ME PUEDO RECUPERAR DESPUES DE HABER SUFRIDO UN ATAQUE AL CORAZON?

La mayoría de las personas pueden regresar a trabajar y hacer las actividades que los entretienen unos meses después de haber sufrido un ataque al corazón. Otros tendrán que limitar su actividad si el músculo del corazón se encuentra débil. La cantidad de actividad que uno puede hacer depende mucho en la condición de su corazón.

Necesitará empezar lentamente. En los primeros días después de su ataque al corazón, puede necesitar descansar y dejar que su corazón se recupere. Mientras su corazón se sana, estará mejor preparado para empezar a moverse otra vez. Unos días después del ataque al corazón, su médico le pedirá que empiece a moverse más. Es probable que le recomiende estirarse y levantarse para caminar. Lentamente, podrá agregar cada vez más actividades, siguiendo siempre las recomendaciones de su médico.

Una vez que haya sobrepasado el período temprano de recuperación, su médico le hablará sobre sus límites de actividad para no sobrepasarlos y hacerse daño.

¿Qué es la rehabilitación?

Su médico le puede sugerir que empiece un programa de rehabilitación.

Los programas de rehabilitación son supervisados por especialistas en ejercicios.

Muchos hospitales patrocinan estos programas para ayudar a que las personas empiecen un programa de ejercicio seguro después de un ataque al corazón.

Con el tiempo, probablemente podrá hacer sus ejercicios por sí solo. Si tiene cualquiera de los síntomas delineados en el siguiente el cuadro, llame a su médico. Puede ser que esté ejercitándose demasiado.

¡Alerta al Ejercitarse!

- ✓ Llame a su médico si siente cualquiera de estos síntomas:
- ✓ Dificultad al respirar por más de 10 minutos.
- ✓ Dolor en el pecho, brazos, cuello, mandíbula o estómago.
- ✓ Mareos o vértigo
- ✓ Piel pálida o con color solamente en ciertas áreas.
- ✓ Latidos muy rápidos o latidos del corazón irregulares (palpitaciones).
- ✓ Sudores fríos.
- ✓ Náusea y vómitos.
- ✓ Debilidad, hinchazón o dolor en las piernas.

¿Por qué es tan importante el ejercicio?

El ejercicio tiene muchos beneficios para los que han sufrido un ataque al corazón. Puede fortalecer a los músculos del corazón. También puede hacer que se sienta más energético, sentirse más en control de su salud, y ayudar a reducir su peso y mantenerlo bajo. El ejercicio también puede reducir su presión en la sangre y reducir sus niveles de colesterol.

Factores de riesgo para sufrir otro ataque al corazón:

El poner bajo control las cosas que lo ponen en riesgo de sufrir otro ataque de corazón (vea la lista de abajo) puede ayudarlo a empezar a sentirse mejor y a reducir su riesgo de sufrir más problemas en el futuro.

- ✓ No hacer ejercicios.
- ✓ Tener sobrepeso.
- ✓ Tener niveles de colesterol alto.
- ✓ Tener altos niveles de azúcar si es diabético.
- ✓ Tener la presión alta.
- ✓ Fumar.
- ✓ Demasiada tensión en su vida

¿Qué puedo hacer para apresurar mi recuperación y mantenerme saludable?

Su médico probablemente recomendará que haga algunos cambios en su dieta, tal como el disminuir la cantidad de grasa, colesterol y sal que consume. Si fuma, le pedirá que deje el cigarrillo. Su médico quizás quiera que aprenda mejores maneras de enfrentarse a las tensiones y preocupaciones en su vida, haciendo cosas como entrenamiento para relajarse y respiración profunda.

¿Cuándo puedo regresar a trabajar de nuevo?

La mayoría de las personas pueden regresar a trabajar entre 1 o 3 meses después de haber sufrido un ataque al corazón. La cantidad de tiempo que no pueda regresar al trabajo depende en la condición de su corazón y cuán vigoroso es el trabajo. Puede que necesite hacer unos cambios en cómo hace su trabajo, o puede que tenga que cambiar su trabajo, por lo menos por un tiempo, si su trabajo es demasiado duro para su corazón

¿Qué es "MET"?

Puede que le escuche hablar a su médico sobre MET cuando esté conversándole de su nivel de actividad. Dependiendo en la cantidad de energía que cada actividad toma, a esa actividad se le asigna un nivel MET (Vea la lista). Si el nivel MET es alto, la actividad toma más energía. Puede que su médico le pida que no haga actividades con niveles MET más altos que 3.0 o 3.5, inmediatamente después de su ataque al corazón.

Actividades-METs

Sentarse en una silla	1.0
Barrer el piso	1.5
Manejar un automóvil	2.0
Planchar la ropa	3.5
Darse una ducha	3.5
Jugar a los bolos	3.5
Relaciones sexuales	3.7 / 5.0
Jugar golf	4.0
Jardinería	4.5
Jugar tenis	6.0
Cortar el césped a mano	6.5
Cavar con pala	7.0
Esquiar	8.0

¿Y el sexo?

Probablemente podrá regresar a sus actividades sexuales 3 o 4 semanas después de haber tenido el ataque al corazón. Pero, como con otras actividades, probablemente tendrá que empezar lentamente y poco a poco subir la intensidad hasta llegar a niveles normales. Use posiciones diferentes si una posición lo hace sentirse incómodo. Por ejemplo, deje que su pareja esté encima para reducir la cantidad de energía que use durante las relaciones sexuales. Trate de sentirse cómodo al hablar con su médico y su pareja sobre cualquier preocupación que tenga.