

Mantenga su corazón sano después de un ataque cardíaco

Un ataque cardíaco se produce cuando el flujo sanguíneo que transporta el oxígeno al corazón se bloquea. Hacer cambios en su estilo de vida y tomar medicamentos pueden ayudarle a recuperarse y proteger su corazón.

¿Qué cambios puede hacer?

- **Mantener un peso saludable.** El sobrepeso hace que su corazón trabaje más. Trate de comer porciones más pequeñas o menos calorías, tomar más agua, dormir bien y controlar el estrés.
- **Elegir alimentos que nutran su cuerpo.** Coma alimentos saludables, bajos en grasas, y con menos contenido de sal y azúcar. Las frutas, verduras y alimentos con fibra pueden ayudar a prevenir enfermedades del corazón.
- **Mantenerse activo.** Por lo menos, 5 días a la semana haga 30 minutos de actividad física, como caminar, andar en bicicleta o nadar.
- **Dejar de fumar si es que fuma.** Haga un plan para dejar de fumar y obtenga ayuda mediante asesoría. Pregúntele a su médico sobre los productos de nicotina que le pueden ayudar a dejar de fumar, como parches, goma de mascar y pastillas. Tome el primer paso y llame a la línea de ayuda GRATIS para dejar de fumar al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) en inglés o al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569) en español.



¿Qué medicamento tendría que tomar?

Para prevenir otro ataque cardíaco	Los medicamentos conocidos como betabloqueadores ayudan a disminuir la frecuencia cardíaca, la presión arterial y a que el corazón realice un menor esfuerzo. Entre los betabloqueadores están el metoprolol y el bisoprolol .
Para prevenir daño en los vasos sanguíneos	La presión arterial alta puede dañar los vasos sanguíneos. Algunas personas pueden necesitar tomar más de un medicamento para disminuir la presión arterial. Estos medicamentos son, entre otros, la hidroclorotiazida , el lisinopril y el amlodipino .
Para prevenir coágulos de sangre	Entre los medicamentos anticoagulantes están la aspirina y el clopidogrel .
Para disminuir el nivel de colesterol	Las estatinas previenen la formación, acumulación y liberación de grasa que bloquea los vasos sanguíneos. Algunos tipos de estatinas son la atorvastatina y la rosuvastatina .

Hable con su médico sobre los cambios que debe hacer en su estilo de vida para mantener su corazón sano. Si tiene preguntas, llame a Servicios para Miembros de OneCare gratuitamente al **1-877-412-2734 (TTY 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/es-mx/health-insurance-plans/onecare.

