

Cómo Cambiar su Estilo de Vida Después de un Ataque Cardíaco

Del mismo modo que con cualquier otra enfermedad seria, las posibilidades de recuperarse de un ataque cardíaco dependen, al menos parcialmente, de factores que se hallan bajo el control del paciente. Algunas cosas, tales como la capacidad profesional de médicos y enfermeras, tienen que dejarse en manos de otros. Y el cuerpo debe sanar a su propio ritmo. Pero usted puede contribuir a que sane cambiando los hábitos y conductas que pueden haber causado la enfermedad en primer lugar y que ahora pueden demorar la recuperación.

Algunos cambios en el estilo de vida son más fáciles de poner en práctica que otros. Y, tal como sucede con otros aspectos de las enfermedades cardíacas, es más fácil cambiar si usted tiene a otras personas que le enseñen cómo hacerlo o que lo alienten. A continuación figuran aspectos esenciales con respecto a los cuales, según los expertos, usted tendría que adquirir nuevos hábitos y dejar los anteriores:

El ejercicio. Si antes fue un haragán sedentario, ahora ya no puede darse el lujo de seguir siéndolo. Usted necesita empezar a moverse porque el ejercicio le ayuda de diferentes maneras. Fortalece el corazón, quema calorías y aumenta la energía de modo que se pueda llevar una vida normal. El ejercicio regular también se ha vinculado a una mejor salud mental. La actividad física se utiliza en el tratamiento de la depresión—un problema común entre los pacientes cardíacos.

Los pacientes que acaban de sufrir un infarto o que se han sometido a cirugía de corazón abierto bien pueden estar preguntándose qué nivel de esfuerzo puede soportar su corazón. Después de todo, acaba de estar a punto de dejar de funcionar del todo. Aquí es donde se necesita la intervención de un profesional. El entrenamiento físico, en el que usted aprende una serie de ejercicios que se ajustan a su condición física, es parte importante de los programas de rehabilitación cardíaca. Después de que usted se gradúe de estas sesiones de entrenamiento, habrá aprendido una rutina de ejercicios. Seguir haciéndola será su responsabilidad. Incluya el tiempo necesario para hacer sus ejercicios en su programa de actividades diarias.

La dieta. Probablemente no le sorprenda saber que tendrá que reducir al mínimo aquellos alimentos que son perjudiciales para el corazón y las arterias. Pero tendrá numerosas opciones. Los libros de cocina y las recetas de comidas sanas para el corazón son fáciles de encontrar, tanto en línea como en las librerías. También tendrá que leer las etiquetas de los alimentos preparados más detenidamente, y posiblemente deba adaptar un tanto su paladar, pero la variedad de alimentos sanos para el corazón que se halla a la venta es mucho mejor que hace algunos años. Si desea ver lo último en materia de investigación y recomendaciones para una alimentación saludable, visite el sitio de la Asociación Americana del Corazón, www.americanheart.org, busque “Healthy Lifestyle” en la primera página y haga clic en “Diet & Nutrition.”

Fumar y el abuso de otras sustancias. Acostumbrarse al gusto de la comida saludable puede ser el cambio más fácil que deba hacer en su estilo de vida. Dejar de fumar puede ser el más difícil—incluso después de que un ataque cardíaco o una operación de corazón abierto le hayan dado el susto de su vida. Si necesita una razón para dejar de fumar, piense en la manera en que el tabaco le

PUTTING PEOPLE FIRST

deteriora el sistema de tuberías de su cuerpo, contaminándole los pulmones y estrechándole los vasos sanguíneos. Piense luego en su corazón que trabaja bombeando sangre por todas las tuberías obstruidas. En otras palabras, no piense que fumar perjudica sólo a los pulmones. Si ya trató de dejar de fumar antes y no lo logró, pruebe nuevamente hasta que algún método le dé resultado.

Tomar alcohol en exceso (por no mencionar el abuso de drogas) también es perjudicial para su corazón. Si bebe para combatir el estrés, su programa de rehabilitación cardíaca le ayudará a aprender maneras más sanas de relajarse.

Por Tom Gray
© 2000-06 Lifescape