

# Conozca su presión arterial y la frecuencia de su corazón.

Apunte como son los valores de cada una en diferentes momentos para su próxima visita médica.

Presión Arterial	Hora	Fecha	Frecuencia Cardíaca

## Recomendaciones

• **Retome la actividad Física.**

Converse con su médico para que lo ayude a determinar cuando reiniciar la actividad física y las recomendaciones específicas para su condición ya que esto puede ayudarle a prevenir nuevos infartos. Muchos profesionales en salud recomiendan el caminar debido a que es seguro, fácil y gratuito. Puede llevar cuenta de su actividad física de esta manera:

• **Adopte una alimentación nutritiva.**

Una buena alimentación puede ayudarle a perder peso, a mejorar su presión arterial y mejorar sus niveles de colesterol. Una dieta saludable esta basada principalmente en el consumo de vegetales, frutas, granos enteros, lácteos bajos en grasa, carnes blancas (como pollo y pescado), entre otras.

• **No Fume.**

El abandonar el fumado es de las acciones más importantes que puede hacer usted por su salud y la de los que lo rodean. El cigarro aumenta el riesgo de un nuevo infarto al corazón, así como el riesgo de sufrir un evento cerebral (derrame) o cáncer. Hable con su médico para valorar una referencia a la clínica de cesación de fumado más cercana.

• **Apoyo emocional**

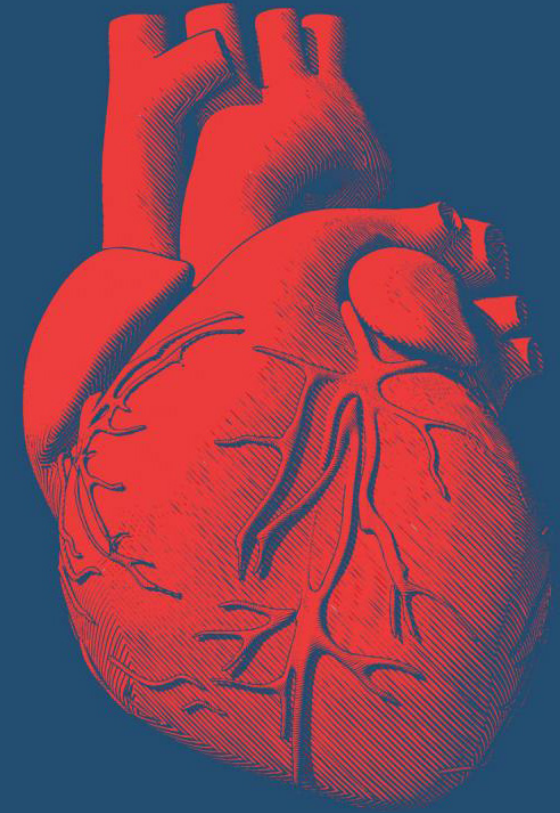
El compartir esta experiencia y proceso de recuperación con su familia, amistades y con otros sobrevivientes de infarto puede llegar a disminuir sentimientos de ansiedad y estrés.

Recopilado y Revisado:  
Dr. Andrés Garzona Navas, Dr. Daniel Quesada Chaves

Con la colaboración de



Centroamérica y Caribe



*Cuidados después de un*  
**Infarto al Corazón**

