

# PLAN DE POR VIDA PARA VIVIR CON STENT DE ARTERIA CORONARIA



## CADA DÍA

- Es muy importante tomar sus medicamentos exactamente según lo recetado. No deje de hacerlo a menos que su cardiólogo le diga.
- Maneje los factores de riesgo siguiendo una dieta saludable, minimizando los niveles de estrés y cuidando su salud mental, haciendo ejercicio con regularidad y durmiendo bien, y dejando de fumar. Puede encontrar recursos en [heart.org](http://heart.org). La [Línea telefónica para dejar de fumar de Michigan](#) ofrece recursos gratis en inglés al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o en español al 1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569).

## UNA SEMANA

- Revise los materiales que recibe con el alta del hospital.
- Anote cualquier pregunta que tenga para el médico.
- Programe una cita de seguimiento con su cardiólogo y médico de atención primaria si aún no lo hizo.
- Programe su primera visita de rehabilitación cardíaca.
- Revise atentamente los folletos de medicamentos.
- Cree una lista de los medicamentos que está tomando y actualícela cuando se produzcan cambios.



## UN MES

- Vaya a su primera visita de rehabilitación cardíaca.
- Planifique visitar a su cardiólogo y médico de atención primaria cada 3 - 6 meses durante el primer año.
- Cuide su salud mental buscando un grupo de apoyo o un terapeuta. El trabajador social de su hospital puede ayudarlo.
- Tome sus medicamentos todos los días según lo recetado y no deje de tomarlos sin el consejo de su cardiólogo. Comparta los efectos secundarios con su médico.
- Continúe manejando los factores de riesgo.



## UN AÑO Y DESPUÉS

- Siga tomando los medicamentos según lo recetado.
- Desarrolle una rutina de ejercicios después de la rehabilitación cardíaca.
- Comuníquese con familiares y amigos de forma periódica.
- Identifique actividades que lo relajen y programe tiempo para esas actividades.
- Si está experimentando síntomas nuevos o más intensos: Dolor o malestar en el pecho; falta de aire; dolor o malestar en la mandíbula, el cuello, la espalda, el brazo o el hombro; si siente náuseas, aturdimiento o cansancio inusual, debe buscar atención médica.

