

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 11, 2021

Qué puede hacer para prevenir otro ataque al corazón

Si ha tenido un ataque cardíaco, hay cosas que usted y sus médicos pueden hacer para reducir sus probabilidades de tener otro.

Hable con sus médicos

Antes de salir del hospital, asegúrese de entender lo que le ha sucedido. Hable con sus médicos sobre su ataque cardíaco, los resultados de las pruebas y los tratamientos. Pregunte si necesita cambiar su dieta o hacer más ejercicio.

Sus médicos deben responder a todas sus preguntas. También es posible que le den información escrita que le diga lo que puede hacer para reducir sus probabilidades de tener otro ataque cardíaco.

Toma tus tratamientos farmacológicos

Es probable que recibas varios tratamientos farmacológicos después de un ataque cardíaco para reducir las probabilidades de tener otro.

Estos pueden incluir medicamentos para:

- Impedir que la sangre se coagule en los vasos sanguíneos
- dilatar (ensanchar) los vasos sanguíneos para que la sangre pueda pasar a través de ellos más fácilmente
- bajar la presión arterial
- Reduce el colesterol.

Es importante que tome estos medicamentos según las indicaciones. Es posible que deba tomarlos por el resto de su vida.

Abandonar el hábito de fumar.

Si fuma, trate de dejar de hacerlo. Fumar estrecha las arterias que llevan sangre al corazón (las arterias coronarias). Si desea dejar de hacerlo, los médicos de su hospital, su médico de cabecera o su equipo de rehabilitación cardíaca podrán ayudarlo.

Qué puede hacer para prevenir otro ataque al corazón

Hay muchos tratamientos que pueden ayudarle a dejar de fumar. Hable con su médico sobre qué opciones serían las mejores para usted.

Tener asesoramiento con otras personas que están tratando de dejar de fumar también puede ayudar. Además, díglele a sus amigos y familiares que va a dejar de fumar. Su apoyo será importante.

Y ser realistas. Es posible que no te detengas en tu primer intento. Pero es importante seguir intentándolo hasta que tengas éxito.

Siga una dieta saludable

Si ha tenido un ataque cardíaco, se le recomendará que siga una dieta saludable. Debes tratar de:

- Coma más frutas, verduras y frutos secos
- Coma pan y pasta integral en lugar de pan blanco y pasta
- Coma menos azúcar, carne roja y alimentos procesados
- Cocine con aceite de oliva en lugar de otros tipos de grasa.

Su médico también podría sugerirle que coma entre dos y cuatro porciones de pescado azul a la semana. Los pescados azules incluyen salmón, trucha, caballa, atún (fresco, no enlatado) y sardinas.

Si estás tomando suplementos vitamínicos, asegúrate de que no contengan betacaroteno. Puede aumentar la probabilidad de sufrir otro ataque cardíaco.

Únete a un programa de rehabilitación cardíaca

Los programas de rehabilitación pueden ayudarte a recuperarte de un ataque cardíaco y a mantenerlo sano. Antes de salir del hospital, usted y sus médicos deben analizar cómo puede unirse a un programa. Si sus médicos no lo mencionan, pregunte.

La rehabilitación cardíaca es una parte importante de su recuperación. Puede ayudarle a:

- Recupérate más rápido
- Ponte en forma
- Cambie su estilo de vida para reducir el riesgo de sufrir otro ataque cardíaco
- Manejar el estrés o la depresión
- vivir más tiempo.

La mayoría de los programas de rehabilitación cardíaca incluyen:

- Información sobre el ejercicio
- Educación sobre cómo elegir un estilo de vida saludable, como comer mejor y dejar de fumar

Qué puede hacer para prevenir otro ataque al corazón

- asesoramiento, o un tratamiento de conversación, para ayudarle a manejar el estrés y la depresión.

Cada persona es diferente, por lo que el equipo de rehabilitación de su hospital planificará un programa que se adapte a sus necesidades. Puede durar seis semanas, seis meses o incluso más. Pero no puede funcionar sin tu compromiso. No te rindas.

Haz ejercicio con regularidad

Con la ayuda de su equipo de rehabilitación cardíaca o su médico, puede desarrollar un plan de ejercicios que se adapte a sus necesidades, habilidades e intereses. O puede hacer ejercicio supervisado como parte de un programa de rehabilitación.

El ejercicio mejora la resistencia y la fuerza, y puede hacer que te sientas bien. Con el tiempo, el ejercicio hace que el corazón funcione mejor. También puede ayudarte a perder peso.

Para la mayoría de las personas, un programa de ejercicio supervisado después de un ataque cardíaco es seguro. Y muchas personas pueden seguir haciendo ejercicio de forma segura por su cuenta después de unas semanas.

Considere la posibilidad de recibir asesoramiento

Es posible que se sienta ansioso o deprimido después de un ataque cardíaco. Mucha gente lo hace. Pero la ansiedad y la depresión pueden retrasar su recuperación. Un buen programa de rehabilitación cardíaca detectará estos problemas y le ofrecerá tratamiento. Si necesitas ayuda, asegúrate de pedirla. Es una parte importante de su recuperación.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

