

Cambios de estilo de vida principales

para personas con Enfermedad de arterias coronarias (CAD)

Dejar de fumar

Si fuma, es importante que deje de fumar. Fumar aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Fumar daña los vasos sanguíneos. Aumenta el ritmo cardíaco. Fumar disminuye el suministro de oxígeno al corazón. También daña los pulmones. Dejar de fumar es 1 de las mejores maneras de mejorar su salud en general.

Algunos consejos para ayudarle a dejar de fumar:

- Hacer una lista de las razones por las que quiere dejar de fumar. Léalo todos los días.
- No pensar en fumar. Tome un paseo o mantenga sus manos ocupadas.
- Evitar los lugares donde le dan ganas de fumar.
- Masticar chicle sin azúcar. Comer un bocadillo saludable.
- Evitar lugares con humo de segunda mano.
- Unirse a un grupo de apoyo para dejar de fumar.
- Preguntar a su médico sobre los chicles de nicotina o parches de nicotina. Estos pueden reducir sus ansias de nicotina. Esto aumentará sus probabilidades de dejar de fumar para siempre.

Recuerde, no todo el mundo puede dejar de fumar la primera vez que lo intentan. No se preocupe si intentó dejar de fumar y no fue exitoso en el pasado. La mayoría de las personas tratan de dejar de fumar varias veces antes de que logren dejar de fumar para siempre.

Hacer ejercicios

Puede reducir su riesgo de problemas cardíacos en el futuro mediante el ejercicio frecuente. Hacer ejercicios puede ayudar a:

- Reducir su peso. Bajar de peso puede mejorar indirectamente la CAD disminuyendo su presión arterial. También puede tener un efecto directo en la CAD.
- Disminuir su nivel de colesterol. El ejercicio puede disminuir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno (HDL). Esto reduce directamente el riesgo de sufrir de la CAD.
- Hacer su corazón más fuerte.
- Bajar su presión arterial.

Cuidar su dieta

Reducir la grasa, la sal y las calorías puede ayudarle a reducir el riesgo de futuros problemas cardíacos.



Si tiene alguna pregunta sobre su medicamento, llame a su médico.

Reducir el estrés

Pensar en lo que le molesta. Pregunte a sí mismo, “¿Es esto realmente tan importante?” Si no lo es, déjalo.

- Dedicar tiempo para usted todos los días. Haga algo que encuentra relajante.
- Mantener el contacto con su familia, amistades y otras personas de apoyo.
- Hacer ejercicios.
- Tratar la respiración profunda, meditación o yoga.
- Mantener un sentido del humor sobre la vida.

En vez de...	Trate de...
Comida chatarra	Planear con anticipación y cocinar las comidas. Además, mantener bocadillos saludables a la mano, como galletas, maní y frutas hasta llegar a casa.
Freír los alimentos	Hornear, cocer al vapor, hervir o asar los alimentos.
Consumir alimentos de conveniencia (sopas enlatadas, comidas congeladas, pizza congelada)	Comer pescado fresco, carnes, frutas y verduras.
Usar mantequilla o aceite de alto contenido de grasas saturadas	Usar productos con bajo contenido de grasas saturadas. Esto incluye aceite oliva, vegetal, de canola o caldo de pollo.
Usar sal, salsa de soja o salsa de barbacoa	Usar especias.
Comer todo el producto cárnico	Eliminar la grasa de la carne y la piel del pollo.
Comer yemas de huevo	Comer claras de huevo o sustitutos de huevo.

Todas las imágenes son utilizadas bajo licencia únicamente con fines ilustrativos. Cualquier persona representada es un modelo.

PRES-1622-02



www.prestigehealthchoice.com

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or **TTY/TDD 1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o **TTY/TDD 1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.