



Crear un Plan de Cambio

Tome el control

Su visión

- Imagina su futuro más saludable: ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes?
- Una visión clara te da propósito y te mantiene motivado.
- Escríbela y colócala en un lugar donde la veas todos los días.

Sus metas

- Elige una meta realista que respalde su visión.
- Sigue haciendo lo que ya funciona; avanza poco a poco, sin sobrecargarte.

Plan de acción semanal

Esta semana voy a:

Qué Comer más verduras
Cuando En la cena
Dónde En casa
Cuánto Una taza extra de verduras
Con qué frecuencia 3 días esta Semana

Plan de acción

- Reflexiona cada semana y ajusta su plan si algo no funcionó.
- Sigue probando nuevas ideas y gana impulso con cada pequeño éxito.



Comenzar un Programa de Ejercicio Aeróbico

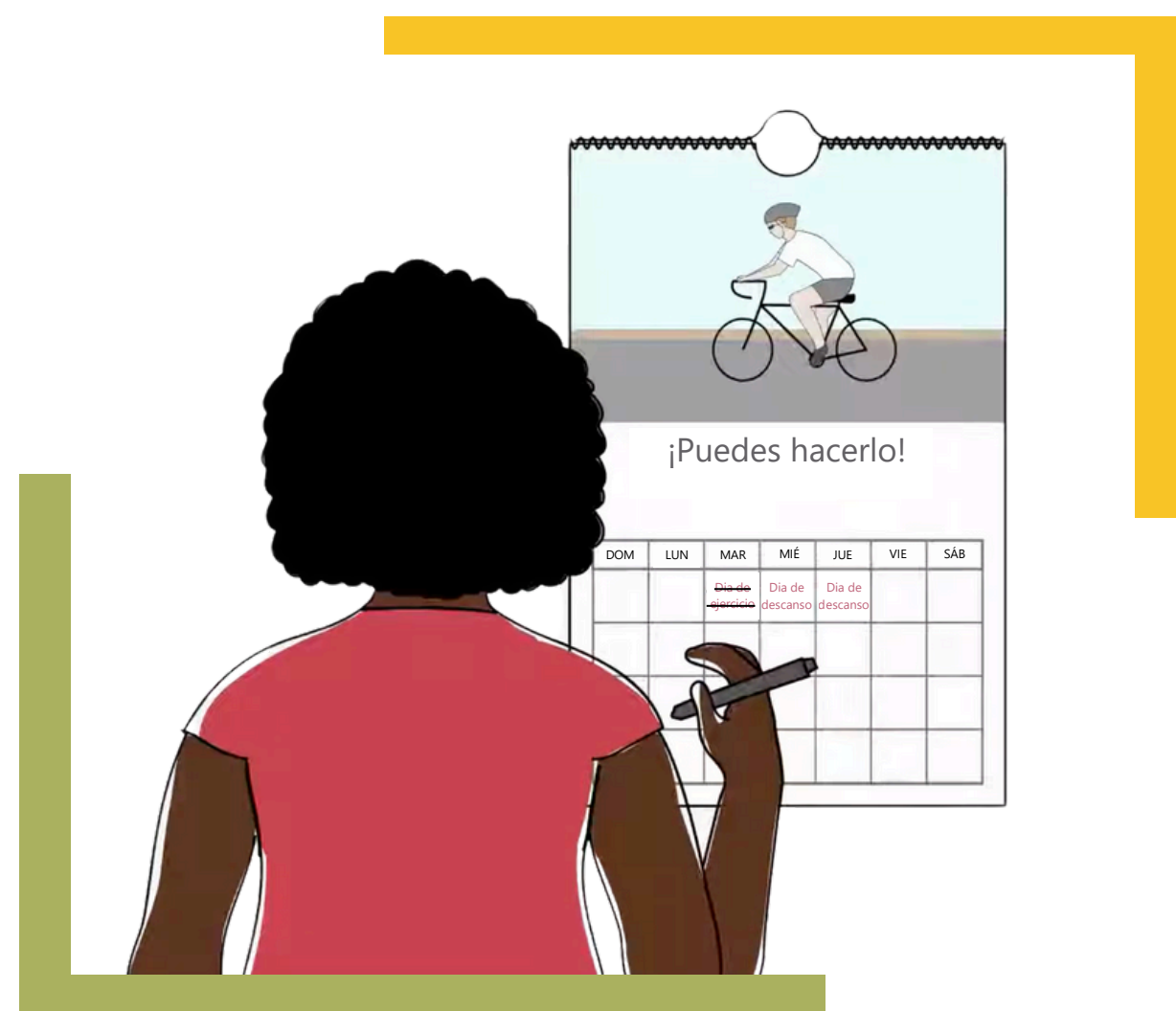
Actívate

Ejercicio aeróbico

- El ejercicio regular reduce un 25% el riesgo de un nuevo evento cardíaco y un 50% la mortalidad temprana.
- La rehabilitación cardíaca te ayuda a empezar de forma segura con actividades aeróbicas como caminar, andar en bicicleta, o nadar.

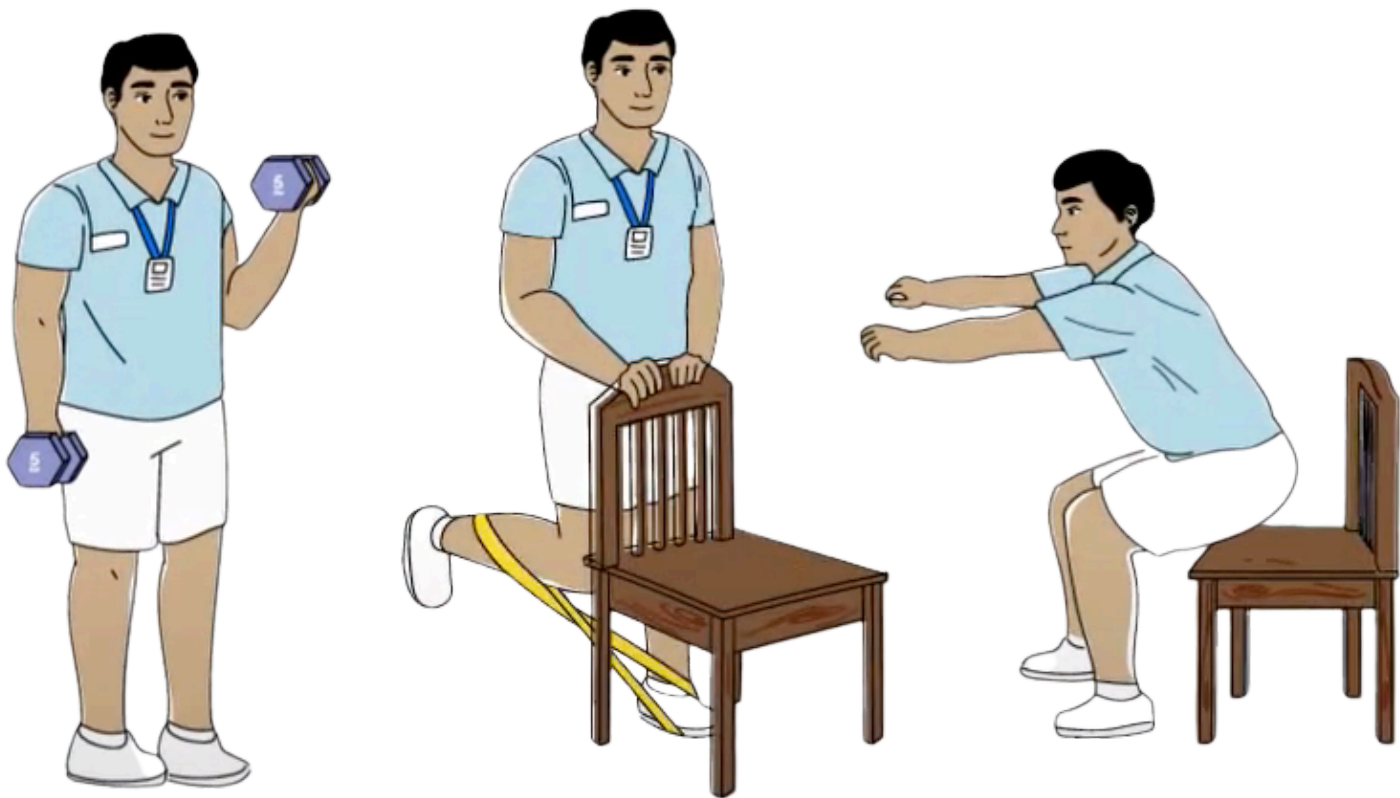
Comienza

- Empieza con al menos 10 minutos de ejercicio aeróbico al día.
- Llega progresivamente a 30 minutos la mayoría de los días.



Qué esperar

- Gradualmente desarrollarás un hábito de ejercicio aeróbico.
- Sé constante: La rehabilitación cardíaca se adapta a su nivel actual.



Comenzar un Programa de Entrenamiento de Resistencia

Actívate

Ejercicio de fuerza

- Mejora la fuerza, el control del azúcar en sangre, y la salud del corazón.
- La rehabilitación cardíaca te ayuda a iniciar de forma segura el entrenamiento de resistencia con mancuernas, bandas elásticas, o su propio peso corporal.

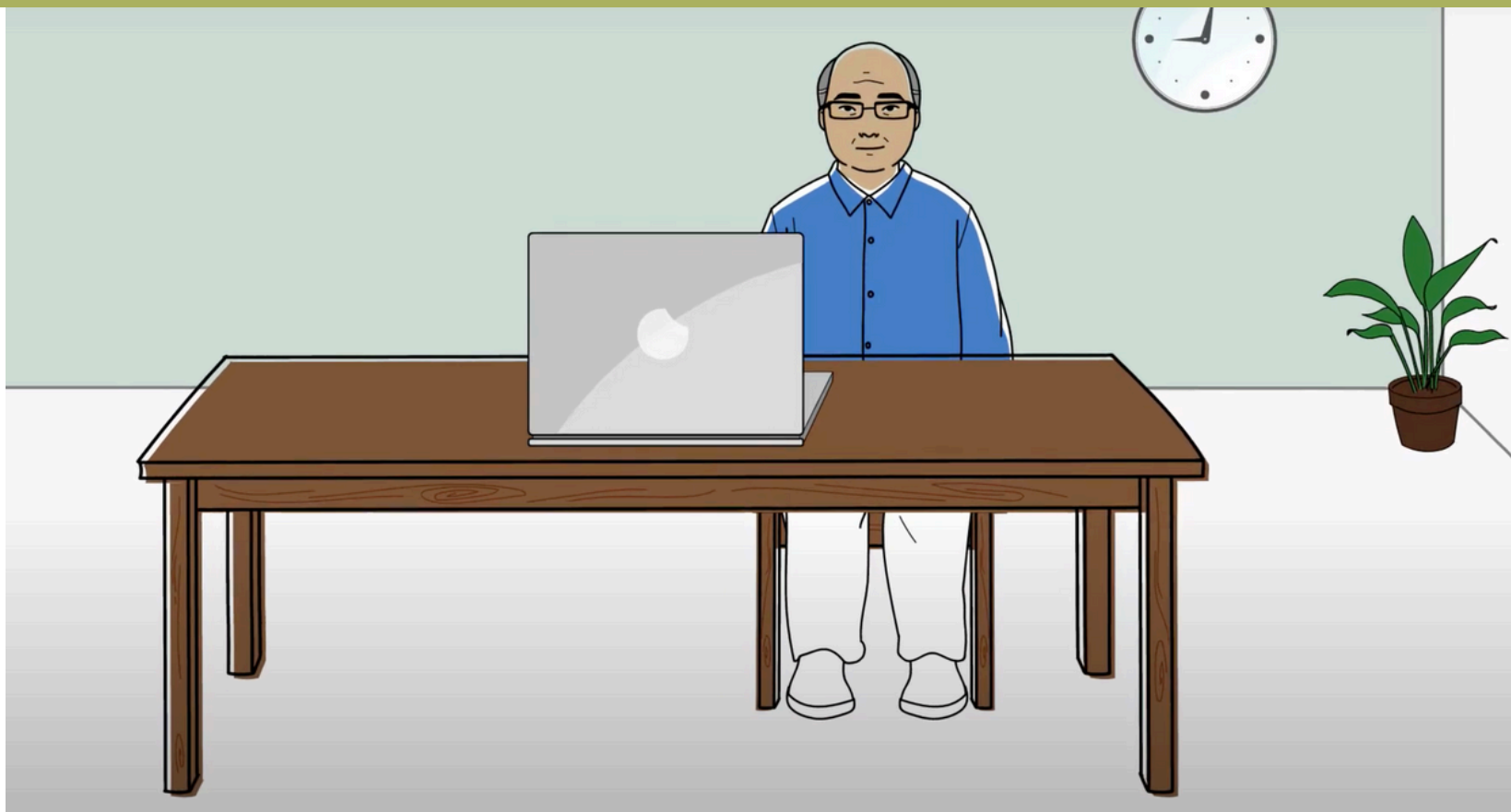
Comienzo

- Apunta a 2 sesiones por semana, dejando días de descanso entre ellas.
- Empieza con 10 repeticiones; ajusta la resistencia a 'algo difícil'—'difícil'.



Qué esperar

- Es normal sentir algo de dolor muscular; descansa si el dolor dura más de 4 días.
- Sigue adelante: La rehabilitación cardíaca se adapta a su ritmo.



Menos Reposo Mas Movimiento

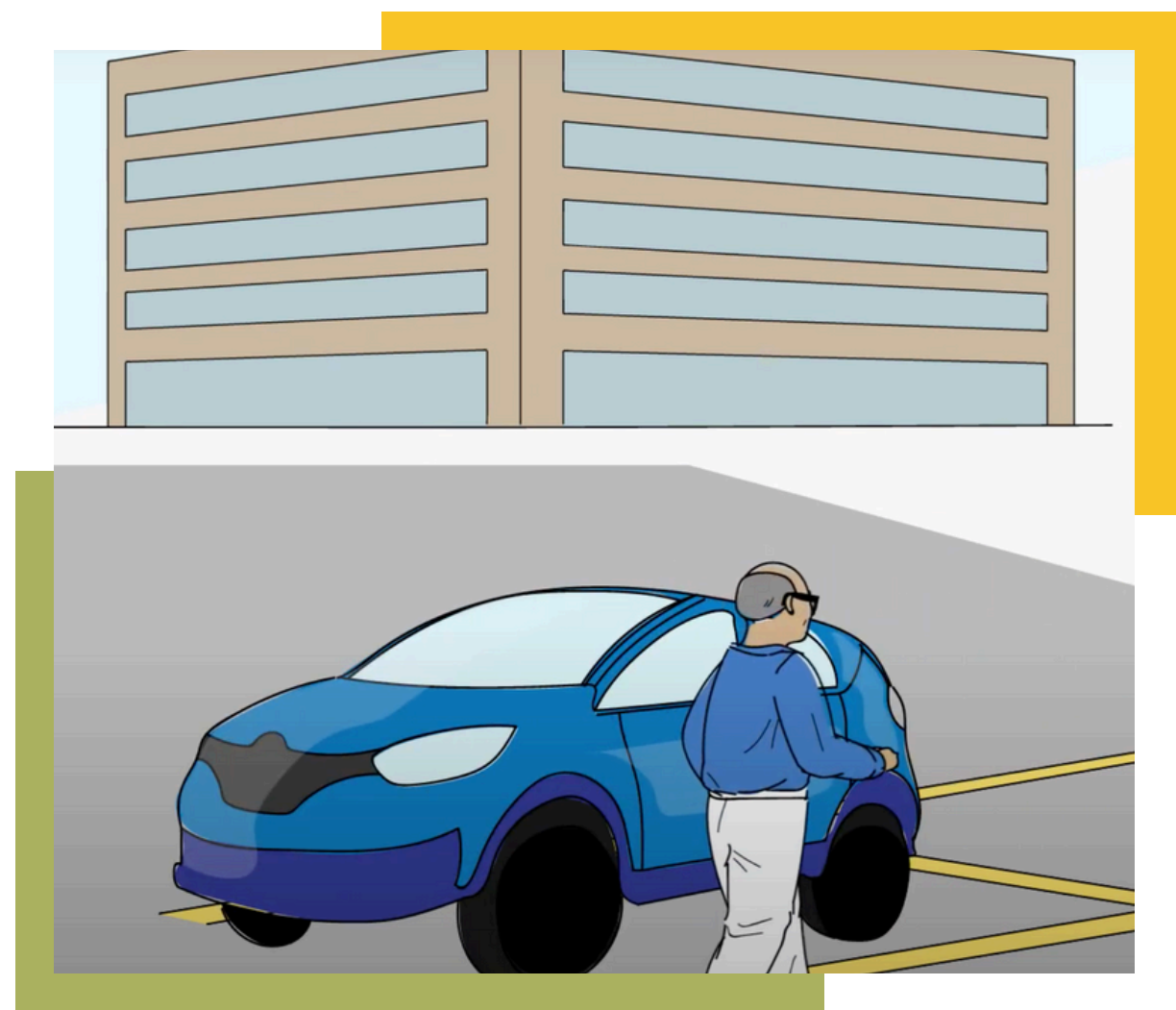
Actívate

Riesgos de salud

- Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, derrame cerebral, diabetes, y cáncer.
- El cuerpo cambia tras 1 hora sentado.
- Puede causar dolor y mala circulación en las piernas y en la espalda.

Hábitos saludables

- Ponte de pie o muévete cada 45 minutos durante 2–3 minutos.
- Usa ejercicios simples con su propio peso, como sentadillas, o flexiones contra la pared.



Consejos diarios

- Usa las escaleras, aparca lejos, y párate en los anuncios.
- Configura recordatorios para hacer pausas activas a lo largo del día.



Elegir Alimentos Saludables

Alimentación saludable

Alimentación básica

- Prioriza alimentos frescos y enteros: Frutas, verduras, granos integrales, y legumbres.
- Limita los alimentos procesados con grasas saturadas, sal, y azúcar añadida.
- Usa etiqueta nutricional para elegir alimentos más saludables.

Nutrientes claves

- Elige grasas saludables; limita las grasas saturadas y trans.
- Consume más fibra y menos sodio—revisa las etiquetas de los alimentos.



Elecciones inteligentes

- Prueba recetas con alimentos que tengan etiquetas nutricionales claras.
- Bebe más agua al aumentar la fibra para evitar molestias.



Desarrollar una Relación Saludable con la Comida

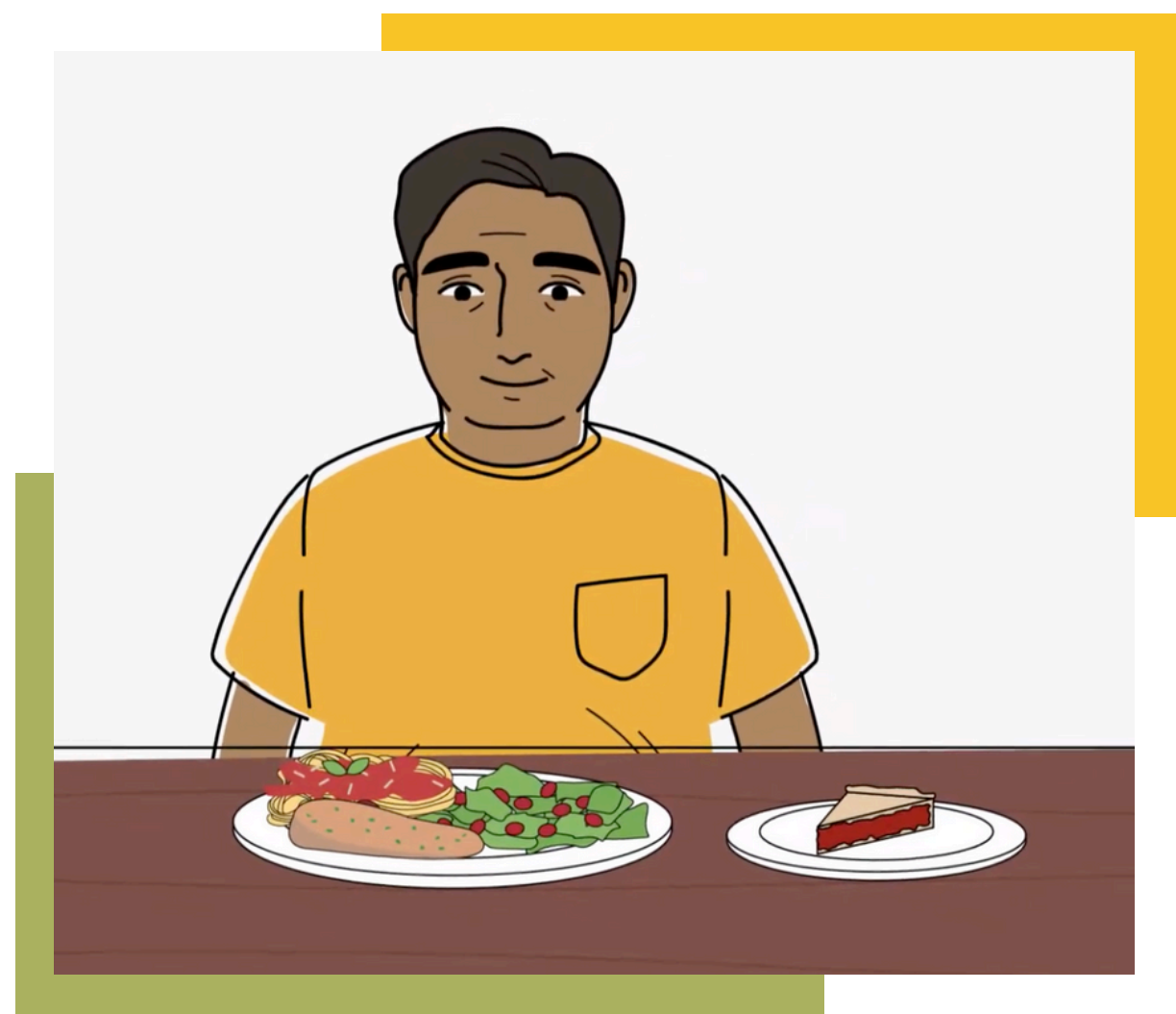
Alimentación saludable

Conciencia

- Observa cómo sabe la comida, su aroma, y cómo te hace sentir.
- Deja de lado la culpa y disfruta de comer sin juicios.
- Evita dietas restrictivas que etiquetan los alimentos como “buenos” o “malos”: A menudo no funcionan.

Atención a la comida

- Come despacio y usa los cinco sentidos: Vista, olfato, oído, gusto, y tacto.
- Mantente consciente de sus pensamientos, emociones, y entorno al comer.



Alimentación intuitiva

- Escucha a tu cuerpo: Come cuando tengas hambre y para al estar satisfecho.
- Pregúntate: ¿Comida por hambre, aburrimiento, hábito o emoción?



Comer al Estilo Mediterráneo

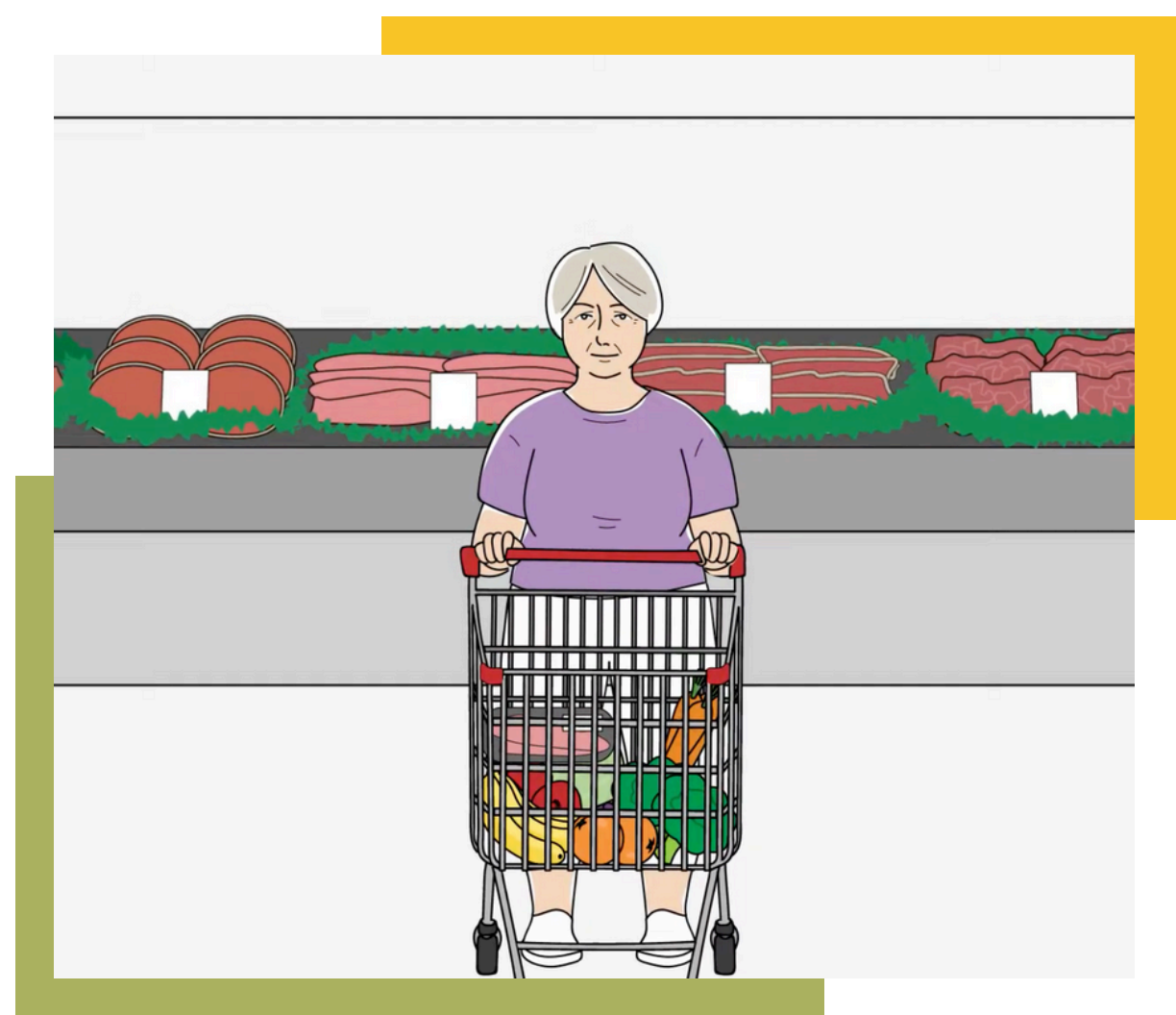
Alimentación saludable

Dieta básica

- Un estilo de alimentación saludable para el corazón basado en los alimentos tradicionales de los países cercanos al mar Mediterráneo.
- Se enfoca en verduras, frutas, pescado, granos integrales, y grasas saludables.

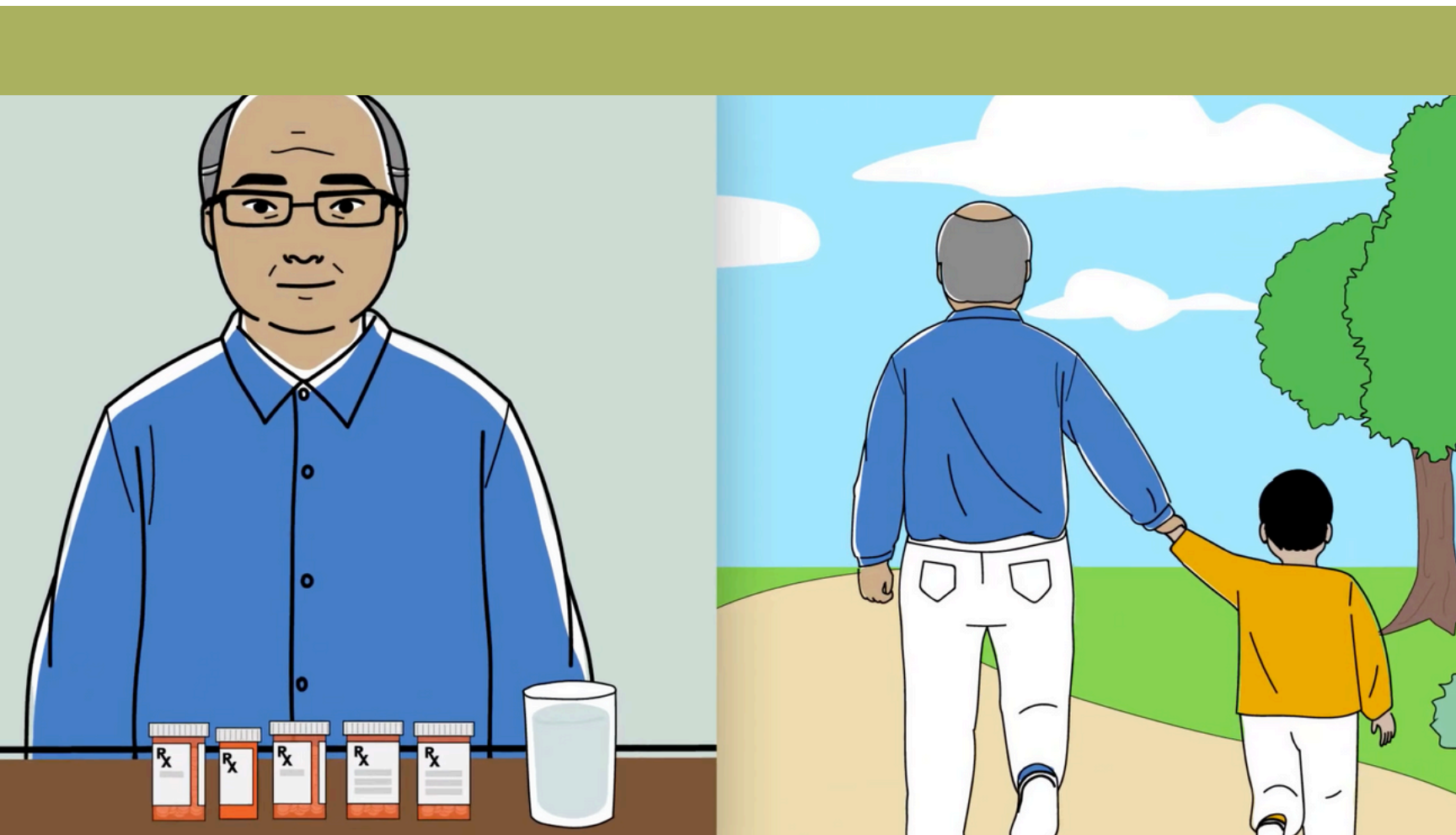
Enfoque alimentario

- Prioriza verduras y frutas coloridas, frutos secos, semillas, y granos integrales.
- Agrega sabor con hierbas, especias, ajo, cebolla, y tomate, sin sal.



Compras inteligentes

- Compra frutas y verduras frescas, lácteos desnatados, pescado y carnes magras en los pasillos exteriores.
- Incluye aceite de oliva, legumbres y granos integrales.



Toma sus Medicamentos

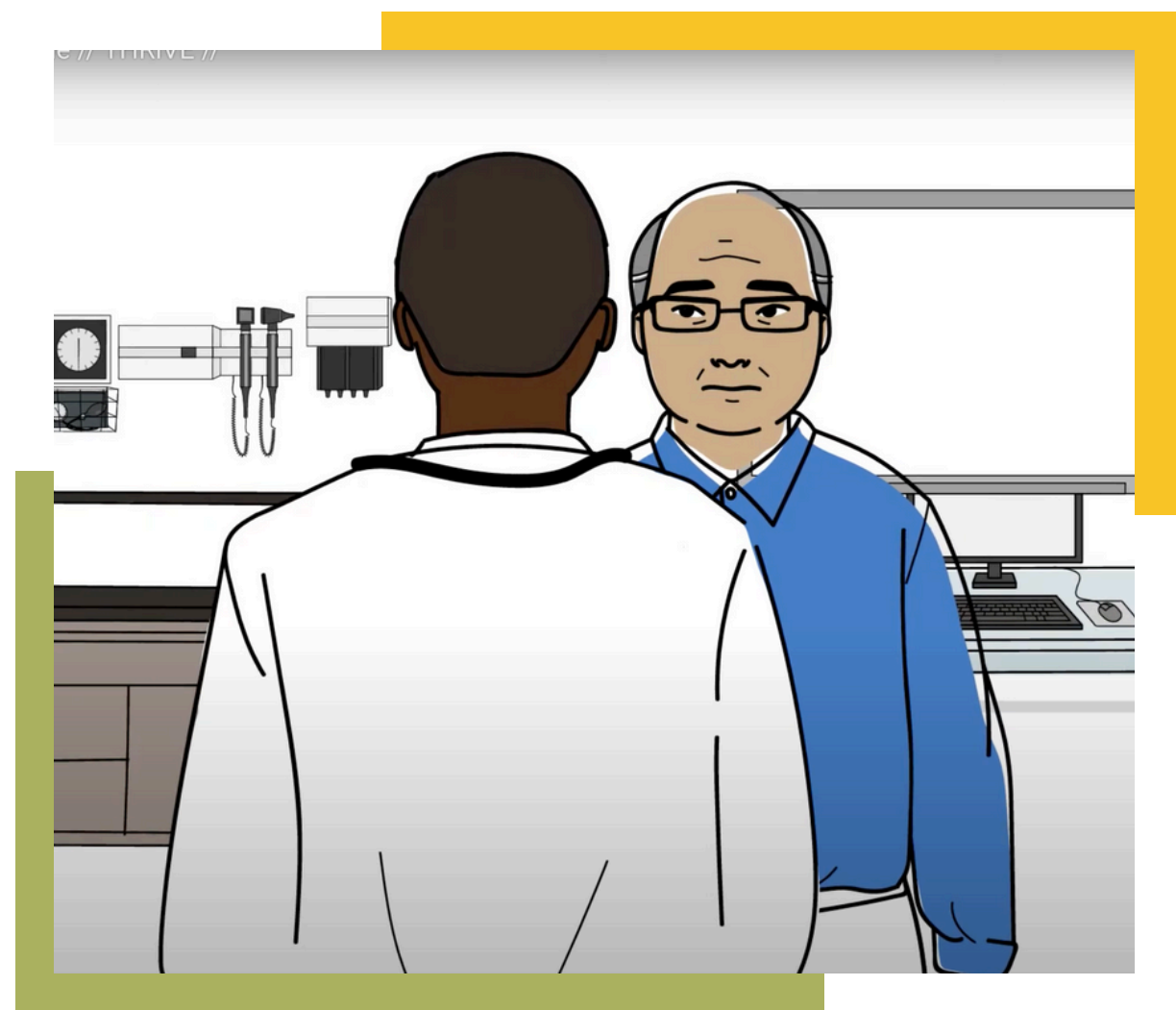
Tratamiento de enfermedades cardíacas

Medicamentos

- Tomar sus medicamentos cardíacos regularmente ayuda a prevenir problemas futuros.
- Habla con su médico o farmacéutico si tienes dudas o efectos secundarios.
- Algunos medicamentos son de por vida, otros pueden ser temporales.

Conoce tus fármacos

- Conoce la función de medicamentos cardíacos comunes: Estatinas, betabloqueantes, y nitratos.
- No suspendas los medicamentos sin consejo médico.



Pasos inteligentes

- Revisa sus medicamentos con un médico o farmacéutico para confirmar dosis y horarios.
- Crea un plan para mantener el seguimiento y mejorar la salud cardíaca.



Controlar la Depresión, el Estrés y el Agotamiento

Siéntete bien

Impacto emocional

- Las enfermedades crónicas pueden causar depresión, estrés o agotamiento.
- Eres más que su diagnóstico: Es posible prosperar.
- Las dificultades de salud mental son comunes y no hay nada de qué avergonzarse.

Estrategias

- Identifica sus emociones, di "no" y pide ayuda cuando te sientas abrumado.
- Prueba técnicas para reducir el estrés: Respiración, movimiento, o meditación.



Mentalidad saludable

- Practica la autocompasión y trátate con amabilidad.
- Habla con un médico o alguien de confianza y crea un pequeño plan de acción.



Duerme Bien

Siéntete bien

Sueño insuficiente

- Dormir menos de 6 o más de 9 horas se asocia con irritabilidad, poca energía, y falta de concentración.
- Dormir bien mejora la salud del corazón, el cerebro, y las emociones, y ayuda a controlar la diabetes, y la presión alta.

Mejores hábitos

- Evita comer, beber, o hacer ejercicio 4 h antes de dormir.
- Apaga las pantallas 1 hora antes de acostarte.
- Relájate con calma en una habitación fresca y oscura.



Apnea del sueño

- Señales: Ronquidos, cansancio, y pausas al respirar.
- Aumenta el riesgo de infarto, derrame y azúcar alta.
- Un estudio del sueño y CPAP mejoran el descanso y la salud.



Fortalezca sus Relaciones Sociales

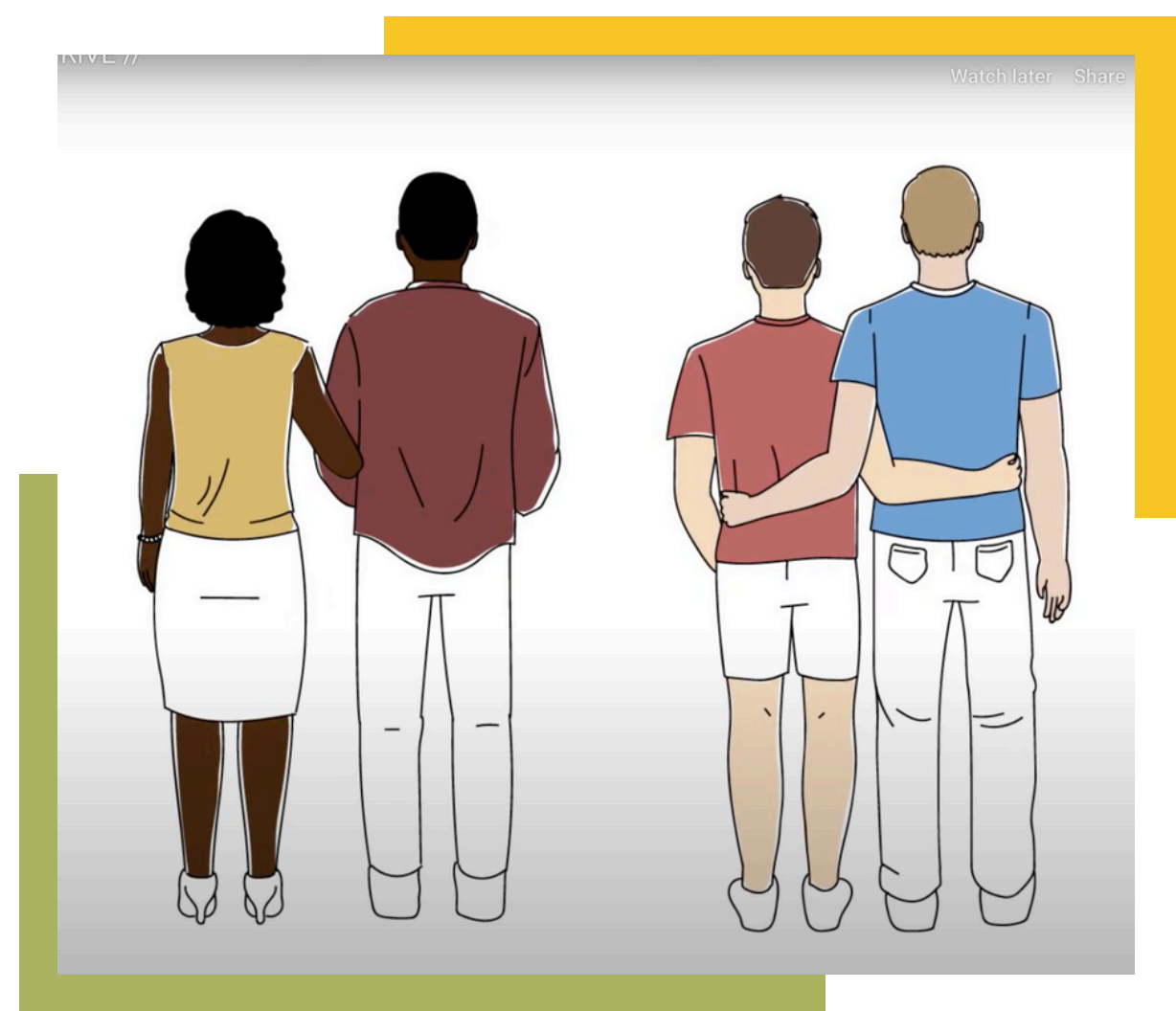
Siéntete bien

Salud social

- Las relaciones sólidas reducen el estrés y benefician la salud del corazón.
- Las personas en comunidades longevas mantienen redes sociales activas.
- La soledad puede afectar la salud tanto como fumar 15 cigarrillos al día.

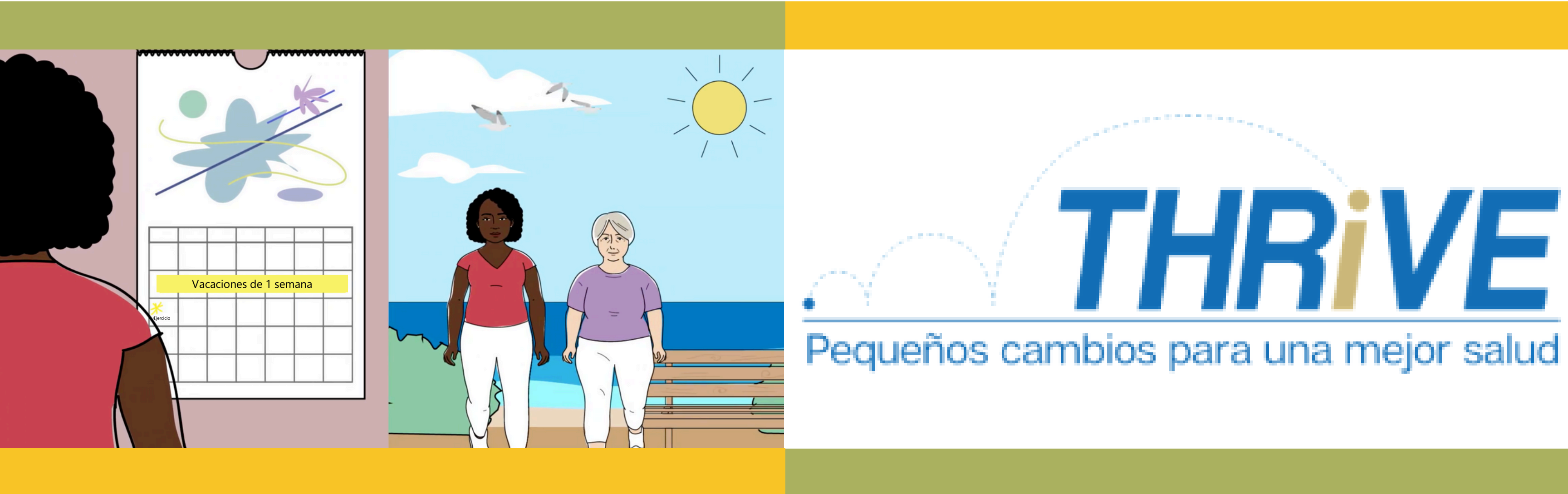
Comunicación

- Usa frases con 'yo' para expresar sus necesidades
- Habla abiertamente con amigos, familiares, o profesionales de la salud sobre sus emociones.



Apoyo a la intimidad

- Las enfermedades cardíacas y la diabetes pueden afectar la salud sexual debido a los medicamentos o al estrés.
- Respeto, confianza, y comunicación son claves en la pareja.



Elegir Salud Todos los Días

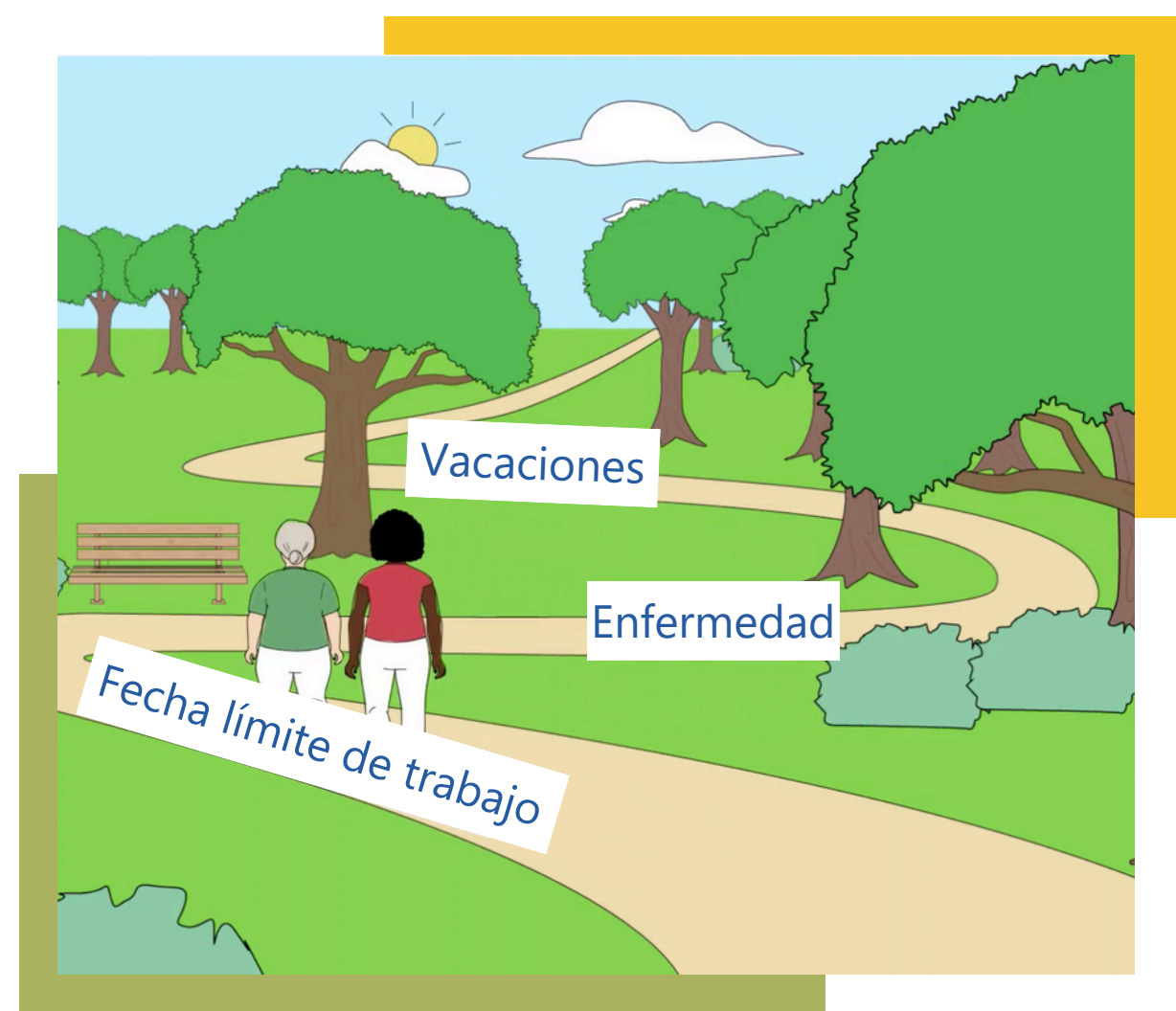
Toma el control

Elecciones diarias

- La salud se trata de progreso, no de perfección ni de estar libre de enfermedades.
- Imagina la vida que deseas y crea hábitos que la apoyen.
- Los pequeños cambios suman: La constancia importa más que la intensidad.

Sigue adelante

- Las recaídas son comunes: Planifica para los imprevistos.
- Reflexiona cada semana: ¿Qué funcionó? ¿Qué no? Ajusta y vuelve a intentarlo.



Mantente en camino

- Vuelve a su “por qué” cuando la motivación disminuya.
- El apoyo de otros facilita el cambio de hábitos.
- Este es un viaje de toda la vida, no una carrera, sino una dirección.