

Enfermedad Coronaria y Cirugía de Puentes Coronarios

(Guía básica para pacientes)



Cortesía de :
Endotécnica

www.endotecnica.com

¿Qué es una Enfermedad Coronaria?

Introducción a un Enfermedad Coronaria

Los problemas del corazón pueden tomarlo por sorpresa. De repente usted podría doblarse por una opresión en el pecho, un dolor o hasta un ataque al corazón. Estos son los síntomas atemorizantes de una **enfermedad coronaria** (también llamada **aterosclerosis**). Esto significa que el corazón ya no está recibiendo suficiente sangre. Pero, con una cirugía y algunos cambios básicos en su estilo de vida usted puede darle una nueva oportunidad a su corazón.

Síntomas de una Enfermedad de Coronarias

Probablemente usted ya sabe lo que es la **angina de pecho**, es un síntoma común de una enfermedad coronarias. La angina de pecho va desde un adormecimiento o presión hasta dolor agudo en el pecho, los brazos, las mandíbula, la garganta o la parte superior de la espalda y a veces, podría confundirse con acidez estomacal. Otros síntomas son la fatiga o falta de aliento. Algunas personas no reciben ningún aviso hasta que tienen un ataque al corazón.

¿Por qué necesita una Cirugía?

Su médico podría haber ordenado varias pruebas para encontrar qué tan avanzada está la enfermedad de su corazón. Es probable que le hayan hecho un cateterismo cardíaco también llamada angiografía coronaria. Este procedimiento suministra unas imágenes radiográficas nítidas de su corazón. Según sea el grado de obstrucción en sus arterias, su médico podría recomendar una cirugía de puente coronario (bypass). Los beneficios de esta cirugía sobrepasan los riesgos. Este procedimiento ayudará a restablecer el flujo de sangre al corazón y a volver a estar en forma para tener un futuro más sano.

Contenido

- ♥ Su corazón recibe energía por la sangre Pág. 4
- ♥ Cirugía de puente coronario (bypass) Pág. 7
- ♥ Antes de su cirugía Pág. 9
- ♥ Durante su cirugía Pág. 10
- ♥ Después de su cirugía Pág. 12
- ♥ Su recuperación en el hogar Pág. 14
- ♥ Peligros y ayudas para su corazón Pág. 19
- ♥ Disminuya sus riesgos Pág. 20

Su Corazón recibe Energía por la Sangre

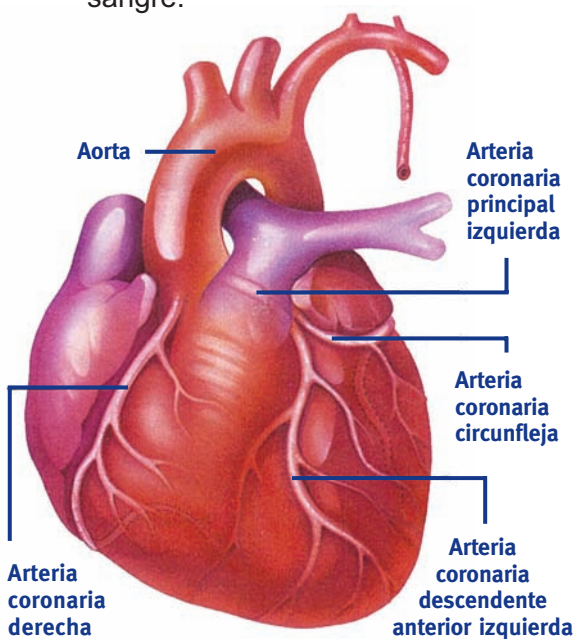
El corazón es un músculo, aproximadamente del tamaño de su puño, que late continuamente llevándole sangre a todo el cuerpo. Para ésto, el corazón necesita recibir sangre rica en oxígeno directamente de los pulmones.



El **corazón** está detrás del esternón y entre los pulmones, ligeramente desviado hacia la izquierda.

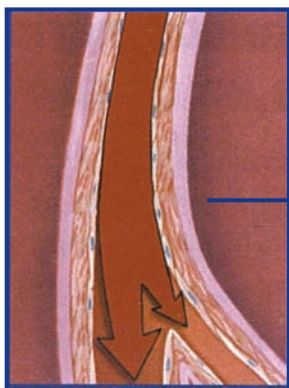
Las Arterias Coronarias le llevan vida a su Corazón

Las arterias coronarias le llevan sangre a su corazón para que siga funcionando. Estas arterias son ramas de la aorta, que es el gran vaso que lleva la sangre del corazón al resto del cuerpo. La arteria coronaria izquierda y la arteria coronaria derecha se ramifican en arterias más pequeñas que se internan y rodean a todo el músculo del corazón para llevarle sangre.



Una Arteria Sana

Cuando el recubrimiento interno de una arteria coronaria está sano, la sangre fluye fácilmente por la arteria. Esto le da al corazón el oxígeno y los otros nutrientes que necesita. Aún durante la actividad, las arterias sanas pueden satisfacer la mayor demanda de oxígeno que hace el corazón.



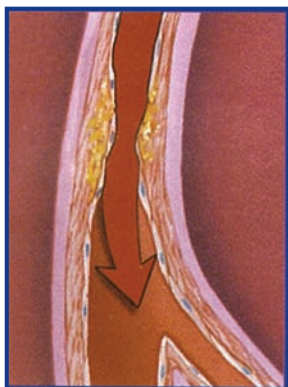
La sangre fluye fácilmente por la arteria coronaria sana, llevando oxígeno al músculo del corazón.

Arteria de un corazón sano

Una Arteria Dañada

Cuando la pared de una arteria se daña por un nivel alto de colesterol en la sangre, presión arterial alta o por fumar, aumentan los depósitos de **placa** (sustancia grasa y calcio) dentro de la pared de la arteria. La arteria se va cerrando y la sangre ya no fluye fácilmente. Esto es el inicio de la enfermedad coronaria.

Si el recubrimiento interior de una arteria coronaria se daña, **el flujo de sangre al corazón disminuye ligeramente.**

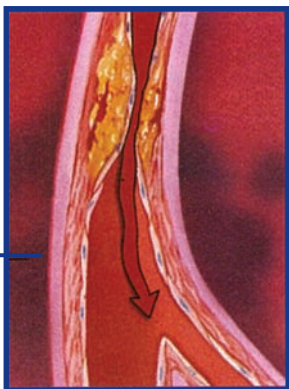


Una Arteria Estrechada

Si la acumulación de placa aumenta, la arteria se estrecha y el flujo de sangre al músculo del corazón se reduce seriamente. Su corazón queda necesitado de oxígeno, pudiéndose producir una angina.

Cuando la placa se acumula dentro de las paredes de la arteria coronaria, **disminuye seriamente el flujo de sangre al corazón.**

Arterias estrechada en su diámetro y obstaculizando el paso de sangre



Una Arteria Obstruida

Si el flujo de sangre se interrumpe completamente por un coágulo de sangre atorado en la arteria, usted podría tener un ataque al corazón (infarto al miocardio). Sin el oxígeno, parte del corazón sufre daños permanentes.

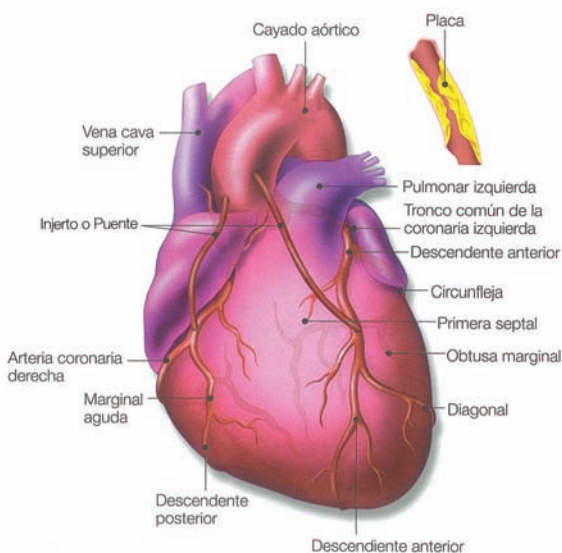


Cuando un coágulo bloquea una arteria estrechada, se interrumpe el flujo de sangre al músculo del corazón.

Arterias con daños permanentes.

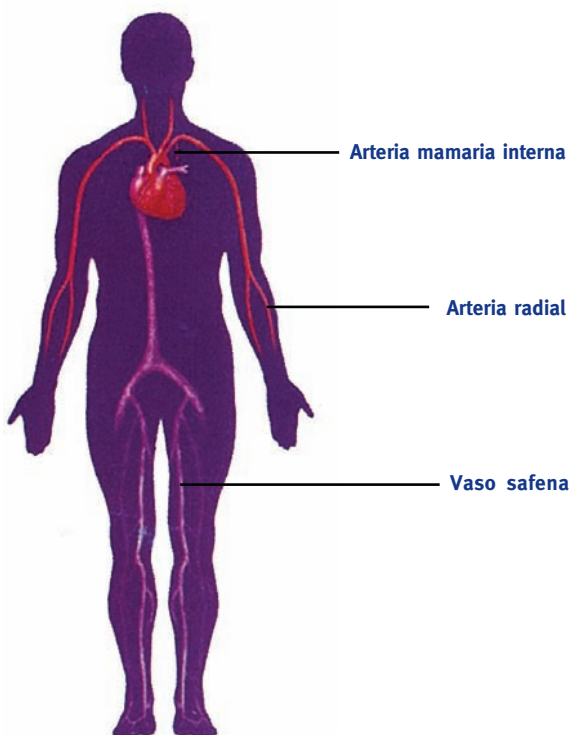
Cirugía de Puente Coronario (bypass): La Solución para un Corazón más sano

La cirugía de puente coronario (bypass) crea otra vía para que la sangre pueda llegar nuevamente al corazón. Para restablecer el paso de la sangre, generalmente se usa un vaso sanguíneo sano de otra parte del cuerpo. Si hay más de una parte obstruida, se podrían usar más desviaciones o puentes.



Vasos para el bypass

Para el bypass se usa un vaso sanguíneo o injerto que se toma del pecho, un brazo o una pierna, y se conecta a la arteria coronaria obstruida. Los injertos más usados son las arterias mamarias internas del pecho, las arterias radiales de los brazos y las venas safenas de las piernas. El uso de estos vasos no altera el flujo de sangre en el pecho, los brazos o las piernas.



Para restablecer el flujo de sangre al corazón, **la arteria obstruida se desvía** usando un vaso de otra parte del cuerpo.

Antes de la Cirugía:

Después de internarse en el hospital, un educador de pacientes o una enfermera hablarán con usted y su familia para explicarles lo que irá sucediendo. El personal tratará de contestarles todas sus preguntas y de hacerlo sentir cómodo y menos nervioso, antes de la cirugía y durante su estancia en el hospital.

Conozca los Riesgos

Después de explicarle los riesgos y los beneficios de una cirugía coronaria, su médico le dará a firmar una forma de consentimiento. Una cirugía coronaria es una cirugía mayor, los riesgos incluyen:

- Problemas respiratorios u otras complicaciones pulmonares.
- Hemorragia.
- Infección de la herida.
- Lesión a los nervios.
- Ataque al corazón, embolia o muerte.

Prepárese para la Cirugía

- Pregúntele a su médico si antes de la operación tiene que dejar de tomar aspirina y otros medicamentos que podrían causar sangrado excesivo.
- Si usted fuma, deje de hacerlo de inmediato, para mejorar la circulación y la respiración.
- El médico anestesiólogo le tomará su historia clínica y le explicará cómo lo anestesiará para mantenerlo dormido y sin dolor durante la cirugía.
- Para que no vomite durante la cirugía, no coma ni beba nada después de la medianoche anterior a la cirugía, a no ser que le digan lo contrario.
- Lo pesarán antes y después de la cirugía para ayudar a manejar los líquidos y medicamentos dados después de la cirugía.
- Para ayudar a prevenir infecciones, le podrán afeitar el pecho, las piernas, los brazos y la ingle.

Antes de la Cirugía:

Tenga confianza en el equipo médico especializado que se encargará de su cirugía de bypass. Ellos usarán los adelantos de la tecnología para que su cirugía sea lo más segura posible.

El Equipo Médico para su Cirugía de bypass

Cada miembro del equipo juega un papel muy importante. El cirujano y los asistentes harán el puente de desviación (bypass), apoyados por las enfermeras especializadas. El anestesiólogo lo mantendrá dormido y sin dolor, controlando cuidadosamente su presión arterial, su temperatura y respiración. Y el perfusionista mantendrá la sangre circulando por la máquina cardiopulmonar.

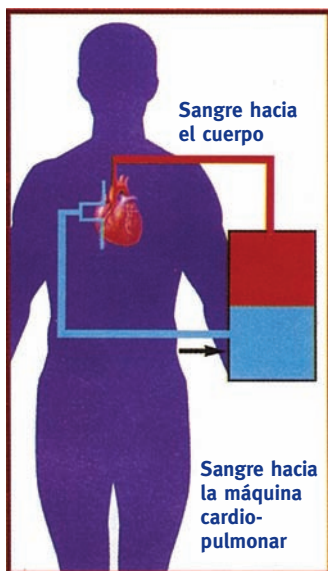
Acceso al Corazón

Para llegar al corazón, el cirujano hará una incisión en el centro del pecho y separará el esternón. Después de la cirugía, juntarán el esternón con alambres o suturas y coserán la herida. El esternón cicatrizará en unas seis a ocho semanas.

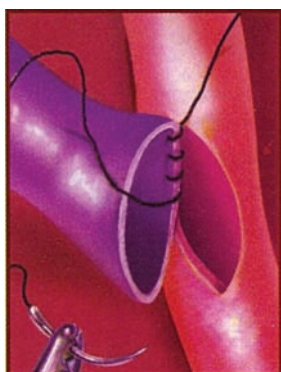


Circulación de la Sangre

Antes de empezar el delicado injerto, habrá que parar temporalmente el corazón. Durante ese tiempo, su sangre pasará por una máquina cardiopulmonar que le dará oxígeno y la bombeará de regreso a su cuerpo. Después de la cirugía, su corazón y sus pulmones volverán a trabajar de nuevo.



Conectando el Injerto



El vaso para la desviación se toma del pecho, el brazo o la pierna. Una punta del vaso se cose por abajo del bloqueo de la arteria coronaria. Si se usa la vena radial o la safena, la otra punta se cose a la aorta. La arteria mamaria ya está naturalmente conectada a la aorta.

Notas para su Familia

- ♥ La cirugía de bypass puede tardar entre 2 a 6 horas aproximadamente. Manténgase ocupado durante toda la espera para estar calmado.
- ♥ Recuerde que la operación está conducida por profesionales.
- ♥ Después de la cirugía, llevarán a su ser querido a la unidad de cuidados intensivos, en donde probablemente podrá visitarlo en unas 2 horas. El personal a cargo lo mantendrá informado.
- ♥ Prepárese para ver a su ser querido con tubos y aparatos, soñoliento, pálido e hinchado. Esto es normal después de la cirugía.

Después de su Cirugía

Después de la cirugía, lo llevarán a la unidad de cuidados intensivos (ICU) o a la unidad de cuidados cardíacos (CCU). Usted podría pasar algunos días en la ICU, aunque cada persona se recupera de distinta forma. Cuando deje la unidad de cuidados intensivos, lo llevarán a otra área del hospital.

En la Unidad de Cuidados Intensivos

Cuando se despierte, se sentirá soñoliento, sediento o con frío. Estos son efectos comunes de esta cirugía y no durarán mucho. Las enfermeras podrían darle medicinas para calmar el dolor. No se asuste al ver que le conectaron tubos y alambres durante la cirugía.

Conexiones Vitales

Al principio, respirará por un tubo especial. Los tubos en su pecho juntarán sangre y drenajes, un monitor registrará el ritmo de su corazón y la orina drenará por un catéter en la vejiga. Las sondas intravenosas le seguirán dando suero, sangre y medicinas. Cuando ya no los necesite, le quitarán los tubos y las sondas.

Terapia Respiratoria

Durante su estancia en el hospital, una enfermera o un terapeuta lo ayudarán a hacer ejercicios para respirar profundamente y toser para evitar problemas pulmonares.

Después de los Cuidados Intensivos

Cuando ya no necesite cuidados intensivos, lo llevarán a una unidad de cuidados normales o transitoria. A partir de ese momento usted participará más activamente en su recuperación, siempre con el apoyo de su equipo de atención médica.

En Camino a la Actividad

Tan pronto le sea posible, tendrá que empezar a moverse un poco para fortalecer sus músculos, estimular la circulación y aumentar sus defensas contra enfermedades. Su enfermera o fisioterapeuta lo ayudará conforme empiece a sentarse y caminar. Es posible que su hospital tenga un programa de rehabilitación más amplio, para guiarlo con ejercicios supervisados. Su condición determinará cuándo podrá empezar estas actividades.

En Camino a Casa

Antes de que salga del hospital, su médico o su enfermera le explicarán sus medicinas, la dieta, el programa de rehabilitación y las actividades indicadas para una recuperación segura en su casa. Pregúnteles lo que necesite. Pida que alguien lo lleve en un auto a su casa.

Asegúrese una Recuperación Sencilla

Su Recuperación en el Hogar: Consultas de Control y Cuidados Propios

Aunque cada persona se recupera de forma distinta, usted necesitará entre 6 y 8 semanas para sanar antes de volver a sus actividades normales. Es importante que, durante este tiempo, se mantenga en contacto con su médico, tome sus medicinas y ayude a su cuerpo a sanar.

Citas con su Médico

Las citas de control le ayudarán a estar seguro de que se está recuperando bien. Para medir su recuperación, le tomarán radiografías de tórax, análisis de sangre o una prueba de esfuerzo. Posiblemente le tomarán electrocardiogramas para descubrir cualquier cambio en el ritmo del corazón que pudiera indicar un problema.

Señales de Peligro

Llame a su médico si nota cualquiera de los siguientes síntomas que podrían ser señales de problemas del corazón:

- Sube más de tres libras en un día o de cinco libras en una semana. Pésese todos los días.
- Si presentas escalofríos, sudoración o fiebre por más de un día.
- Si presenta palpitaciones.
- Si le faltara aire al estar acostado.
- Siente dolor en el pecho o los hombros que empeora cuando respira profundamente o tose.
- Tiene hinchazón, enrojecimiento, drenaje o extrema sensibilidad alrededor de la herida.
- Tiene moretones o sangra sin ninguna causa.

Cuidado de la Herida

Al principio, el sitio de la herida estará amoratado o adormecido y sentirá picazón o dolor. Si tiene tiras de tela adhesiva sobre la herida, le dirán cuándo se las puede quitar. Puede ducharse, pero no se bañe en tina o bañera hasta que su médico lo autorice. Cuando se bañe, lávese la herida suavemente con jabón y agua tibia (no caliente). Para evitar infecciones, no se ponga cremas ni ungentos en la piel.

Consejos para Tomar sus Medicinas

Las medicinas que le recetó su médico le ayudarán a bajar la presión, aumentar la circulación, prevenir que formen coágulos o bajar el nivel de colesterol. Si tiene cualquier duda sobre sus medicinas, pregúntele a su médico o farmacéutico, recuerde estas sugerencias:

- Avísele a su médico si tiene algún síntoma después de tomar sus medicinas, como acidez estomacal, vómito, diarrea o erupciones en la piel.
- Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicina de venta sin receta.
- Tómese la dosis que le recetaron. No la aumente, disminuya o interrumpa sin consultar a su médico.
- Tenga una lista de las medicinas, con la dosis y otras instrucciones. Use el cuadro siguiente como referencia.

Nombre de la medicina

Cuánto tomar

Cuándo tomarla

La Recuperación en el Hogar: Volviendo Lentamente a las Actividades

Durante las 4 ó 6 semanas después de su operación, usted irá recuperando su fuerza y energía con el paso de los días. Su médico le explicará lo que puede y lo que no puede hacer durante su recuperación. Tómese las cosas con calma y descanse cuando se sienta cansado.

Camine para Sanar

Una forma rápida y efectiva de sanar es caminando. Al caminar, las piernas regresan la sangre al corazón, mejorando la circulación en todo el cuerpo. Además, ayuda a controlar la hinchazón en las piernas, si le hicieron allí la incisión. Por eso, haga un hábito del caminar. Empiece caminando 5 minutos, 3 ó 4 veces al día, y cada día vaya un poco más lejos que el anterior. Camine en lugares seguros y planos, como un parque o centro comercial. Ya sea que camine solo o acompañado, caminar es placentero, conveniente y excelente para el corazón. Use zapatos que le den apoyo para prevenir lesiones en rodillas y tobillos.

Al Manejar

Deje que otros manejen durante las primeras 3 a 6 semanas después de la operación. El movimiento para girar el volante puede empeorar el dolor del pecho por la cicatrización del esternón. Además, sus medicinas pueden darle sueño.

Al Cargar

No cargue nada que pese más de 5 libras hasta que le autoricen; ésto incluye bolsas del mercado, maletines y alzar niños. Los movimientos bruscos o el esfuerzo pueden interferir con la cicatrización del esternón.

Al Bañarse

Posiblemente se sienta débil las primeras veces que se bañe. Pídale a alguien que esté cerca si necesita ayuda. No use agua muy caliente pues puede afectar la circulación y marearlo.

Sus Sentimientos

Es común sentirse deprimido o frustrado durante la recuperación de una cirugía mayor como ésta. Puede sentirse entusiasmado y enérgico un día e irritable y cansado al día siguiente. Posiblemente le cueste trabajo dormir. Recuerde que todo esto pasará. No se aíle; siga participando en actividades con su familia y amigos. Platiquen, escuchándose y apoyándose entre ustedes.

Tareas Domésticas

Después de unas semanas usted podrá comenzar a hacer tareas domésticas ligeras como quitar el polvo o hacer reparaciones menores. Evite actividades como cortar el césped o aspirar, ya que pueden esforzar el esternón.

En el Trabajo

Su médico le aconsejará la mejor manera de regresar a trabajar. Si tiene un trabajo administrativo, podría regresar en 3 a 4 semanas. Si hace más actividad física, tendrá que esperar hasta 12 semanas.

Actividad Sexual

A menos que su médico indique lo contrario, puede volver a la actividad sexual tan pronto como usted se sienta en condiciones de hacerlo. Evite posiciones que pongan peso en la zona del esternón o la parte superior de los brazos.

Notas para su Familia

- ♥ Anime y apoye a su ser querido para regresar a las actividades normales.
- ♥ Es común que su ser querido se sienta deprimido o frustrado durante la recuperación de una cirugía mayor como ésta. Posiblemente usted sienta lo mismo. Es muy importante que se comuniquen sus sentimientos.
- ♥ Trate de no ser sobreprotector ni autoritario. Deje que su ser querido haga lo que sienta que puede hacer.

Peligros y ayudas para su Corazón

La cirugía de bypass no cura la enfermedad del corazón. Solamente le ayudará si usted se ayuda a si mismo, siguiendo la dieta y estilo de vida apropiados. Hay factores de riesgo que usted no puede controlar, como la herencia o la edad, pero usted SI PUEDE controlar los factores de riesgo que se enumeran a continuación. Empiece ahora y dele al corazón la oportunidad de mantenerse saludable.

Factores de riesgo:

Lo que puede hacer: Página:

■ Nivel de colesterol alto

Si su dieta es rica en grasas o colesterol (una sustancia cerosa, similar a la grasa), aumenta el nivel de colesterol en su sangre. Esto puede obstruir las arterias coronarias.

- Coma correctamente
Pág. 21-23
- Manténgase activo
Pág. 23-25

■ Presión arterial alta

La presión arterial alta (hipertensión) aumenta el trabajo de su corazón al aumentar su necesidad de oxígeno.

- Coma correctamente
Pág. 21-24
- Manténgase activo
Pág. 23-25
- Deje de fumar
Pág. 25
- Controle el estrés
Pág. 26

■ Falta de ejercicio

La falta de ejercicio puede debilitar el corazón y el sistema circulatorio.

- Manténgase activo
Pág. 23-25

■ Fumar

Fumar quita oxígeno al corazón. También puede dañar los vasos sanguíneos, subir la presión arterial y acelerar el pulso. Respirar el humo de otros fumadores también hace daño.

- Deje de fumar
Pág. 25

Factores de riesgo:

Lo que puede hacer: Página:

■ Estrés

El exceso de estrés le da más trabajo al corazón, haciéndolo bombear con más fuerza y rapidez. Esto también puede subir la presión arterial.

- Manténgase activo
Pág. 23-25
- Controle el estrés
Pág. 26

Disminuya sus Riesgos: coma Correctamente

Para comer saludablemente, piense en bajo contenido de grasa, bajo contenido de colesterol, bajo contenido de sodio y alto contenido de fibra. Coma pavo en vez de salami, pretzels bajos en sal en vez de papas fritas y fruta fresca en vez de galletas.

Su lista de compras

Llene su carro de compras con alimentos sabrosos y saludables para el corazón, como los siguientes:

Alimentos bajos en grasa y altos en fibra

- Frutas frescas o secas
- Verduras frescas
- Pan integral, cereales o pastas
- Arroz integral

Alimentos bajos en grasa y altos en fibra

- Yogurt descremado o bajo en grasa
- Leche descremada
- Queso descremado o bajo en grasa

Alimentos bajos en grasa y altos en fibra

- Pollo o pavo sin piel
- Cortes de carne magra de res, cordero o cerdo
- Pescado fresco o atún envasado en agua
- Legumbres secas

Meriendas bajas en grasa y sodio

- Pretzels bajos en sal
- Galletas bajas en sal y grasa
- Yogurt descremado helado

El Cocinero Saludable

- ¡Evite la sal! Condimente las comidas con hierbas bajas en sodio, especias y limón.
- En lugar de usar manteca o mantequilla para cocinar, use aceite de oliva, canola o cártamo.
- Quítele la grasa a la carne y la piel al pollo.
- Evite las comidas fritas o empanadas. Prepárelas al horno, a la plancha, a la parrilla, al vapor o hervidas.
- Use ollas de teflón o rocíelas con productos que hacen que no se pegue la comida.
- Si necesita humedecer los alimentos, use agua o agregue caldo sin grasa ni sal.
- Consiga un libro de recetas saludables para el corazón en la biblioteca o librería. Ahí encontrará muchas ideas para preparar comidas saludables y deliciosas.

Quando coma fuera de su Casa

- Escoja pescado o carne magra a la parrilla o a la plancha.
- Evite comer alimentos fritos o empanados.
- Evite comer manteca o mantequilla, salsas cremosas y aderezos grasosos.
- Si no encuentra lo que necesita en el menú, pídale al mesero alguna sugerencia saludable para usted.

Piense antes de Beber

Su médico le aconsejará limitar o no tomar bebidas alcohólicas. El alcohol puede aumentar los efectos secundarios de ciertas medicinas.

Notas para su Familia

- ♥ Para una dieta saludable empiece comiendo correctamente usted mismo. Si usted prepara y come alimentos saludables, su ser querido también querrá hacer lo mismo.
- ♥ Una buena forma de ayudar es tener en su casa solamente comida saludable para el corazón.
- ♥ Tenga en cuenta que su ser querido podría no tener apetito al principio. Ofrézcale los alimentos saludables que más le gusten. Las meriendas pequeñas pueden ser más fáciles de comer.

Disminuya los Riesgos: Manténgase Activo

Durante y después de su recuperación, deberá mantener su cuerpo en actividad. El ejercicio le da mucho más que energía y relajación, pues también fortalece el corazón, baja la presión arterial y el nivel de colesterol en la sangre y quema calorías.

Dele Energía a su Corazón

Si su único ejercicio es levantarse de la cama, ahora es el momento de cambiar. Usted necesita actividad aeróbica, como ciclismo o caminar aprisa, varias veces a la semana, para fortalecer el músculo de su corazón y oxigenar su cuerpo. Pregúntele a su médico cuales son las actividades más convenientes para usted. Luego, ¡Levántese y hágalo! Vaya a bailar, monte en bicicleta, salga a caminar, nade. Disfrute de nuevo su buena salud.

Cuándo obtener atención Médica

El cateterismo cardíaco tiene riesgos relativamente bajos, y son mayores los beneficios de conocer su condición cardíaca. Su médico le explicará los posibles riesgos y efectos secundarios y le pedirá que firme una forma dando su consentimiento legal. Esto le dará a su médico la autorización para realizar el procedimiento. Algunos posibles riesgos son:

- Fatiga profunda o anormal
- Mareo o desvanecimiento
- Latidos irregulares o acelerados
- Deficiencia respiratoria
- Angina
- Náusea

Pre calentamiento y Enfriamiento

Para calentarse comience a hacer los ejercicios a un ritmo lento y estable. Luego haga algo de estiramiento:

- Párese con las manos contra un árbol o una pared.
- Coloque un pie unas pulgadas detrás del otro.
- Doble la pierna que quedó adelante, manteniendo ambos pies sobre el suelo. No salte.
- Mantenga esa posición durante 20 segundos y luego cambie de lado.

Tómese el Pulso

Para calentarse comience a hacer los ejercicios a un ritmo lento y estable. Luego haga algo de estiramiento:

- Coloque el extremo de los 2 primeros dedos en la muñeca, el cuello o la sien.
- Cuente los latidos durante 10 segundos.
- Multiplique por 6. Así obtendrá el valor de los latidos por minuto.

Notas para su Familia

- ♥ Comparta una actividad saludable y entretenida con su ser querido. Encuentren ejercicios que disfruten y puedan hacer juntos. Planeen actividades con regularidad y ayúdese a cumplirlas.

Disminuya sus Riesgos: deje de Fumar

Usted dejó de fumar antes de la cirugía. Ahora necesita seguir sin fumar. No será fácil, pero tiene que hacerlo si quiere sobrevivir. Fumar le quita oxígeno al corazón, daña los vasos sanguíneos y acelera el corazón. Si usted continúa fumando, anulará todos los beneficios que la cirugía de coronarias le ha dado.

Deje el Hábito

Fumar es uno de los hábitos más difíciles de dejar, pero puede lograrlo. En vez de encender un cigarrillo, intente hacer esto:

- Evite lugares o situaciones que lo hagan fumar.
- Cuando sienta deseos de fumar, trate de olvidarlo, saliendo a caminar o manteniendo las manos ocupadas.
- Haga una lista de las razones para dejar de fumar y véala a diario.
- Masque chicle sin azúcar o coma frutas y verduras crudas.
- Para más apoyo, busque un amigo con la misma meta o un grupo de apoyo en su comunidad.
- No use chicle con nicotina o el parche de nicotina, a menos que su médico se lo autorice.

Controle el Estrés

Tenga cuidado, pues cuando tiene estrés, el corazón se acelera y la presión arterial sube demasiado. La próxima vez que usted se sienta estresado, cálmese y encuentre lo que le está molestando. ¿Es realmente importante?, Si tiene un problema importante, hable con sus familiares o amigos. Manténgase en contacto con la gente que lo ayuda.

Aprenda a Relajarse

- Todos los días encuentre tiempo para usted, para leer un libro, escuchar música, observar la puesta del sol o hacer cualquier otra cosa que lo relaje y le dé tranquilidad.
- Haga su ejercicio favorito para deshacerse del estrés.
¡No pierda el buen humor! Ríase de usted mismo y de las locuras de la vida diaria para estar sano y feliz.
- Respire profundamente o medite. También encontrará en muchas bibliotecas y librerías, CD's que lo ayudarán a calmarse.
- Si aún necesita ayuda, únase a un grupo de apoyo. Comparta sus grandes problemas con otras personas. Esto puede ayudarlo a superarlos más fácilmente.

Mire hacia el Futuro

Su operación sólo es el principio de una vida más saludable. Después el cuidado de su corazón, su cuerpo y su mente dependerán de usted. Dese la oportunidad para disfrutar de una vida saludable con sus seres queridos.

