 heartfelt wake-up call

Tips for Heart Attack Survivors



Live a Full Life After a Heart Attack

A heart attack occurs when the blood supply to part of the heart muscle is severely reduced or stopped. This is caused by blockage of one of the coronary arteries that supplies blood to the heart muscle. A heart attack can be a life-altering event, but increased awareness and improved treatments may help heart attack survivors prevent another heart attack and recover to a full, rewarding life. Following are some *heartfelt living* tips to help you prevent a future heart attack and live a healthy life.

heartfelt LIVING

Inform and Educate Yourself

Cardiovascular diseases, which include heart attacks, are the number one cause of death among the Hispanic population and are responsible for 30 percent of all deaths among Latinos. People with certain cardiovascular diseases, such as high blood pressure, are not only at a greater risk of suffering from a heart attack, but experiencing one that is more likely to be fatal. Therefore, it is even more important to educate yourself about how to prevent

a future heart attack, including possible treatment options. You can start by asking your healthcare team questions and doing research.



Some key things to know include:

- **Exercise:** Some people who have experienced a heart attack fear they can no longer live an active life or may worry about suffering another heart attack. But the truth is, with a doctor's approval, an exercise routine can help increase energy, lower blood pressure and build muscle strength to make everyday tasks less tiring. Exercise can also help people feel more positive, confident and cope better with stress.
- **Diet:** Making healthy food choices is important. A heart-healthy diet should include several lifelong eating habits, such as limiting salt and saturated fat intake, and making smart choices when eating out.
- **Know Your Numbers:** Ask your doctor about your blood pressure, cholesterol, blood sugar, and target weight. Controlling these factors can decrease your risk for heart disease.
- **Medicines:** Leading cardiologists recommend that heart attack survivors take beta-blockers, ACE inhibitors, aspirin and statins to help protect the heart and prevent another heart attack. Ask your doctor what medicines are right for you.

Various Resources are Available to Help

A number of resources are available to help you through this time in your life, including a new website, www.heartfeltguide.com. Also, many organizations provide support, including:

- **Mended Hearts** (www.mendedhearts.org), a nationwide heart patient support group with a mission to inspire hope in heart disease patients and their families.
- **The American Heart Association** (www.americanheart.org),
- **InterAmerican Heart Foundation** (www.interamericanheart.org)
- **The National Heart, Lung, and Blood Institute** (www.nhlbi.nih.gov), which provide information on how to live a heart-healthy life and prevent a future heart attack
- **The Office of Minority Health (OMH)** (www.omhrc.gov).

Also, make your doctor part of your healthcare team. You can visit the **National Hispanic Medical Association** (www.nhmamd.org) for a list of doctors. In addition, you can ask your healthcare team for information about services such as:

- Emergency response systems
- Visiting home helpers or nurses' aides

- Community pharmacies that deliver medications
- Home health agencies
- Mental health agencies
- Support groups
- Senior centers
- Meal delivery programs
- Medicaid Services
- Medicare Services

Independent Care

To a certain extent, everyone that has survived a heart attack is their own caregiver. The best way to care for yourself is by following your physician's recommendations for managing your condition and preventing a future heart attack. If needed, take advantage of your community's caregiving and support services.

New Habits and Healthy Lifestyle Choices

Here are some quick tips for leading a heart-healthy lifestyle and preventing a future heart attack:

- If you smoke, get help to quit
- Control high blood pressure
- Eat healthy meals low in saturated fat, cholesterol and salt
- Get involved in regular physical activities

- Lose weight if you need to
- Take your medicines exactly as prescribed; these may include beta-blockers, ACE inhibitors, aspirin and statins
- If you have diabetes, make sure your blood sugar is controlled

Get the Right Treatment

Talk to your doctor, nurse or other healthcare professionals about your treatment plan. It's very important to make the right choices now to lower the risk of a future heart attack. With guidance from your doctor, the right treatment plan and a heart-healthy lifestyle, you can prevent a future heart attack and live a fuller, longer life!

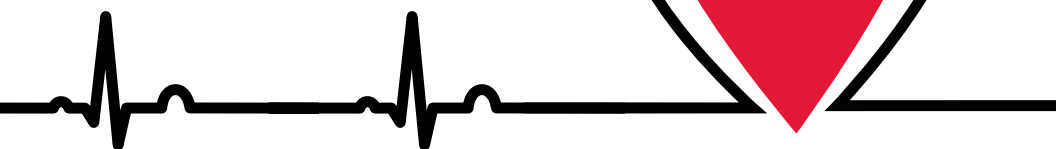
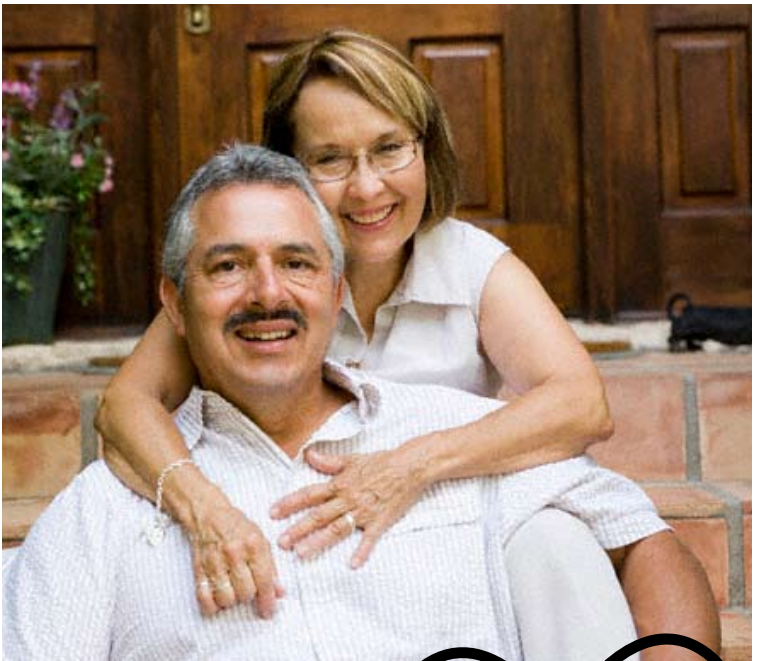
GlaxoSmithKline provided funding and assistance in the development of Heartfelt Wake-Up Call.





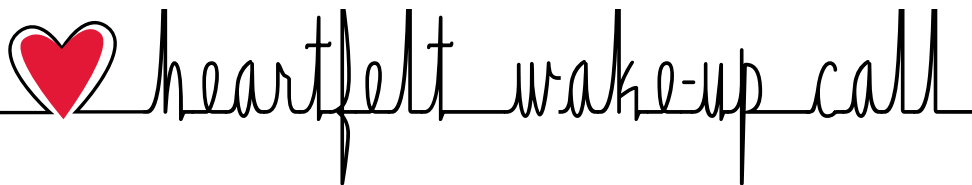
heartfelt wake-up call

Consejos para sobrevivientes de ataques cardíacos



Viva una vida plena después de un ataque cardíaco

Un ataque cardíaco se produce cuando el suministro de sangre a una parte del músculo cardíaco se reduce drásticamente o se interrumpe. Esto se produce por el bloqueo de una de las arterias coronarias que suministra sangre al músculo cardíaco. Un ataque cardíaco puede ser un evento que altera la vida, pero una mayor concienciación y la mejora de los tratamientos pueden ayudar a los sobrevivientes de ataques cardíacos a prevenir otro ataque cardíaco y recuperarse hasta lograr llevar una vida plena y gratificante. A continuación, presentamos algunos consejos para llevar una **vida de corazón** que le ayudarán al prevenir un futuro ataque cardíaco y tener una vida saludable



Infórmese y aprenda

Las enfermedades cardiovasculares, que incluyen ataques cardíacos, son la causa principal de muerte entre la población hispana y son responsables del 30% de todas las muertes que se producen entre los latinos. Las personas que tienen determinadas enfermedades cardiovasculares, como presión arterial alta, no solo tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco, sino que también pueden experimentar un ataque que tiene mayores probabilidades de ser mortal. Por lo tanto, es

aún más importante que aprenda cómo prevenir un futuro ataque cardíaco, incluidas las posibles opciones de tratamiento. Puede comenzar haciéndole preguntas a su equipo de atención de la salud e investigando.



Algunos temas clave que debe conocer incluyen:

- **Ejercicio:** algunas personas que han experimentado un ataque cardíaco temen no poder volver a llevar una vida activa, o les preocupa sufrir otro ataque cardíaco. La verdad es que, con la aprobación de un médico, una rutina de ejercicios puede ayudar a aumentar la energía, disminuir la presión arterial y desarrollar fuerza muscular, a fin de que las tareas diarias resulten menos agotadoras. El ejercicio también puede hacer que las personas se sientan más positivas y seguras, y que manejen mejor el estrés.
- **Dieta:** es importante elegir opciones de alimentos saludables. Una dieta saludable para el corazón debe incluir varios hábitos alimenticios que deberá adoptar para toda la vida, como limitar el consumo de sal y de grasas saturadas, y elegir opciones inteligentes al salir a comer.
- **Conocer sus cifras:** consulte a su médico acerca de su presión arterial, colesterol, azúcar en sangre y el peso que debe alcanzar. Controlar estos factores puede disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Medicamentos:** los cardiólogos

más renombrados recomiendan que los sobrevivientes de ataques cardíacos tomen betabloqueantes, inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (Angiotensin Converting Enzyme, ACE), aspirina y estatinas para ayudar a proteger el corazón y prevenir otro ataque cardíaco. Consulte a su médico acerca de qué medicamentos son adecuados para usted.

Dispone de varios recursos útiles

Se encuentran disponibles una gran cantidad de recursos que pueden resultarle útiles en este momento de su vida, incluido un nuevo sitio web, www.heartfeltguide.com. Además, muchas organizaciones proporcionan apoyo, incluidos:

- **Mended Hearts** (www.mendedhearts.org), un grupo de apoyo a nivel nacional para pacientes con problemas cardíacos que tiene la misión de dar esperanza a los pacientes con enfermedad cardíaca y a sus familias.
- **The American Heart Association** (www.americanheart.org),
- **InterAmerican Heart Foundation** (www.interamericanheart.org)
- **The National Heart, Lung, and Blood Institute** (www.nhlbi.nih.gov), que proporciona información sobre cómo llevar una vida saludable para el corazón y prevenir un futuro ataque cardíaco.

- **The Office of Minority Health (OMH)** (www.omhrc.gov).

Además, haga que su médico forme parte de su equipo de atención de la salud. Puede visitar la **National Hispanic Medical Association** (www.nhmamd.org) para obtener una lista de médicos. Además, puede pedirle a su equipo de atención de la salud información acerca de servicios tales como:

- Sistemas de respuesta ante emergencias
- Personal auxiliar a domicilio o asistencia de enfermería
- Farmacias de la comunidad que envían medicamentos
- Agencias de atención de la salud domiciliaria
- Agencias de salud mental
- Grupos de apoyo
- Centros para ancianos
- Programas de envío de comidas
- Servicios de Medicaid
- Servicios de Medicare

Nuevos hábitos y opciones para un estilo de vida saludable

A continuación, le ofrecemos algunos consejos rápidos para llevar un estilo de vida saludable para el corazón y prevenir un futuro ataque cardíaco:

- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.
- Controle su presión arterial alta.
- Coma alimentos saludables con bajo contenido de grasas saturadas, colesterol y sal.
- Participe en actividades físicas con regularidad.
- Baje de peso, si debe hacerlo.
- Tome sus medicamentos exactamente según lo recetado; estos medicamentos pueden incluir betabloqueantes, inhibidores de la ACE, aspirina y estatinas
- Si tiene diabetes, asegúrese de que su nivel de azúcar en sangre esté controlado

Obtenga el tratamiento adecuado

Hable con su médico, enfermería u otros profesionales de atención de la salud acerca de su plan de tratamiento. Es muy importante que elija las opciones adecuadas ahora, a fin de disminuir el riesgo de sufrir un futuro ataque cardíaco. Con la orientación de su médico, el plan de tratamiento adecuado y un estilo de vida saludable para el corazón, puede prevenir un futuro ataque cardíaco ¡y llevar una vida más plena y duradera!

