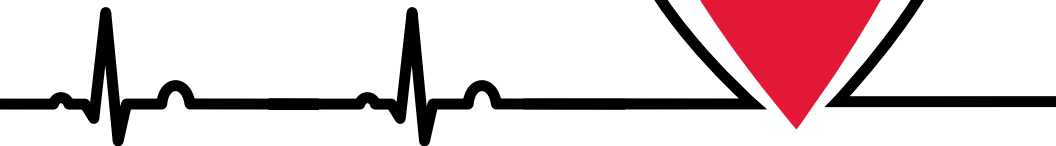




heartfelt wake-up call

Tips for Caregivers of Heart Attack Survivors



Support Loved Ones Who Have Survived 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, not just for the survivor, but also for the family and friends of the survivor.

heartfelt **SUPPORT**

If you are the caregiver of a heart attack survivor, your new role can be challenging. However, it is important to remember that your support, understanding and knowledge of the needs of the survivor may be critical to his or her recovery and overall well-being, ultimately helping him or her prevent another heart attack. Following are a few tips to help you provide *heartfelt support* to a loved one who has survived a heart attack.

Understand How to Care for a Heart Attack Survivor

After a heart attack, survivors may experience a variety of different emotions ranging from worry and fear to anger or depression. They may also be concerned about the risk of another heart attack. One of the best ways to care for a loved one after a heart attack is by following, and helping them to follow, their physician's recommendations for managing their condition and its potential emotional impact.

Prepare and Educate Yourself

Prepare yourself with information about heart attack prevention to help your loved one both recover and possibly prevent another heart attack. People with 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. Encourage your loved one to be proactive in preventing another heart attack by getting the correct treatment for his or her cardiovascular health. In addition, most people having a heart attack



wait too long to seek medical help. If you know someone with chest discomfort or other signs of a heart attack, make sure they don't wait more than five minutes before calling for help. Educate yourself through research and ask his or her healthcare team questions about preventing a future heart attack.



Some key things to know include:

- **Exercise:** 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. Ask your loved one's physician how much and what type of exercise is right for him.
- **Diet:** Making healthy food choices is important and can help prevent a future heart attack. A heart-healthy diet should include several lifelong eating habits, such as limiting salt and saturated fat intake. Ask your loved one's physician about the type of dietary plan best suited to help his recovery.
- **Know Your Numbers:** Ask your doctor about your loved one's blood pressure, cholesterol, blood sugar, and target weight. Controlling these factors can decrease 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 help prevent another heart attack. Ask your loved one's physician what medicines are right for him.



Provide Support and Encouragement for New Habits and Healthy Lifestyle Choices

Heart attack survivors may need to make lifestyle changes to protect their heart from a future heart attack and improve their overall quality of health. Some of these changes may include quitting smoking, losing weight, improving eating habits, exercising regularly, controlling blood pressure, controlling blood sugar if they have diabetes and taking medications exactly as prescribed. Provide support and encouragement for your loved one as some of these changes may be stressful and challenging. In fact, because these changes can ultimately be good for everyone, consider getting the entire family involved.



Organizations and Caregiver Support

A number of organizations provide information for caregivers of heart attack survivors, including organizations such as:

- **National Hispanic Medical Association** (www.nhmamd.org), a nonprofit whose mission is working to expand access to quality health care, increase opportunities in medical education, cultural competence, and research for Latinos.
- **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)
- **Heartmates** (www.heartmates.com), which provide information on how to live a heart-healthy life and prevent a future heart attack. They may also provide information on other local organization and support groups for caregivers.

Look for these organizations online or ask a healthcare professional for more information. You can also visit the new website, www.heartfeltsupport.com.

Additional groups to consider may include:

Family Caregiver Alliance
www.caregiver.org
National Alliance for Caregiving
www.caregiving.org
Children of Aging Parents
www.caps4caregivers.org

National Family Caregivers Association
www.nfcacares.org
Well Spouse
www.wellspouse.org



Resources and Additional Services to Consider

Caring for someone can be a rewarding experience, but it is understandable that it may sometimes be tiring and stressful. Throughout this experience, remember that it is important to care for yourself as well. There are many services that can help you care for yourself and your loved one. These services may include:

- Community pharmacies that deliver medications
- Home health agencies
- Mental health agencies
- Support groups
- Meal delivery programs



Talk About it and Treat it!

One of the best things you can do is to communicate with your loved one and with his or her health care team. Also, keep in mind that if a member of your family has had a heart attack, you and other family members may be at higher risk. It's very important to make changes 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 and your loved one 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.



!Hable sobre ello y obtenga tratamiento!

Una de las mejores cosas que puede hacer es comunicarse con su ser querido y con su equipo de atención de la salud. Además, tenga en cuenta que si un integrante de su familia ha tenido un ataque cardíaco, usted y otros integrantes de la familia pueden tener un mayor riesgo de sufrir esta condición. Es muy importante hacer cambios ahora para 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, usted y su ser querido pueden prevenir un futuro ataque cardíaco y llevar una vida más plena y duradera!

GlaxoSmithKline proporciona fondos y asistencia en el desarrollo de Heartfelt Wake-Up Call.



Organizaciones y apoyo para los cuidadores

Una gran cantidad de organizaciones proporciona información para los cuidadores de sobrevivientes de ataques cardíacos, incluidas organizaciones como:

- **National Hispanic Medical Association** (www.nhmamd.org), una organización sin fines de lucro cuya misión es trabajar para ampliar el acceso a una atención de la salud de calidad, aumentar las oportunidades en relación con la educación médica, la competencia cultural y la investigación para los latinos.
- **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)
- **Heartmates** (www.heartmates.com), que proporciona información sobre cómo llevar una vida saludable para el corazón y prevenir un futuro ataque cardíaco. También puede proporcionar información sobre otra organización local y sobre grupos de apoyo para cuidadores.

Busque estas organizaciones en internet o consulte a un profesional de atención de la salud para obtener más información. Otros grupos que puede tener en cuenta pueden incluir:

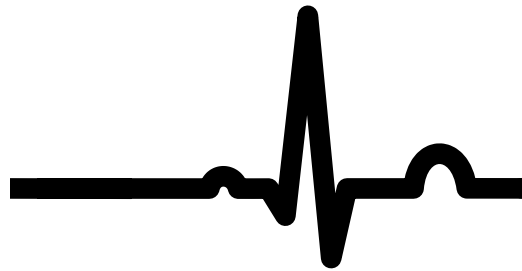
Family Caregiver Alliance
www.caregiver.org

National Alliance for Caregiving
www.caregiving.org

Children of Aging Parents
www.caps4caregivers.org

National Family Caregivers Association
www.nfcacares.org

Well Spouse
www.wellspouse.org



Recursos y servicios adicionales para tener en cuenta

Cuidar de alguien puede ser una experiencia gratificante, pero es comprensible que en ocasiones sea agotador y estresante. Durante toda esta experiencia, recuerde que es importante que también se cuide usted mismo. Existen muchos servicios que pueden ayudarle a cuidarse usted mismo y a cuidar de su ser querido. Estos servicios pueden incluir:

- Farmacias de la comunidad que envían medicamentos
- Agencias de atención de la salud domiciliaria
- Agencias de salud mental
- Grupos de apoyo
- Programas de envío de comidas



Algunos temas clave que debe conocer incluyen:

- **Ejercicio:** 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. Consulte al médico de su ser querido acerca de la cantidad y el tipo de ejercicio adecuados para esa persona.
- **Dieta:** es importante elegir opciones de alimentos saludables, lo que puede ayudarle a prevenir un futuro ataque cardíaco. 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. Consulte al médico de su ser querido acerca del tipo de plan dietario que mejor se adapte a su recuperación.
- **Conocer sus cifras:** consulte a su médico acerca de la presión arterial, el colesterol y el azúcar en sangre de su ser querido, y el peso que debe alcanzar. Controlar estos factores puede disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca.
- **Medicamentos:** los cardiólogos más renombrados recomiendan que los sobrevivientes de ataques cardíacos tomen betabloqueantes, inhibidores de la ACE, aspirina y estatinas para ayudar a proteger el corazón y ayudar a prevenir otro ataque cardíaco. Consulte al médico de su ser querido acerca de qué medicamentos son los adecuados para esa persona.

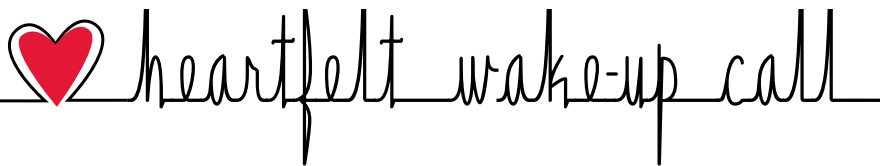


Proporcione apoyo y aliento para que la persona adopte nuevos hábitos y opciones para un estilo de vida saludable

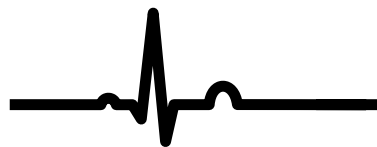
Es posible que los sobrevivientes de ataques cardíacos deban realizar cambios en su estilo de vida para proteger el corazón de un futuro ataque cardíaco y mejorar la calidad general de su salud. Algunos de estos cambios pueden incluir dejar de fumar, bajar de peso, mejorar los hábitos alimenticios, hacer ejercicio en forma regular, controlar la presión arterial, controlar el nivel de azúcar en sangre si tienen diabetes y tomar medicamentos exactamente según lo recetado. Proporcione apoyo y aliento a su ser querido, ya que algunos de estos cambios pueden ser estresantes y representar todo un desafío. De hecho, dado que en última instancia estos cambios pueden ser beneficiosos para todos, considere la posibilidad de que toda la familia participe.

Apoye a sus seres queridos que hayan sobrevivido a 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, no solo para el sobreviviente, sino también para



la familia y los amigos del sobreviviente. Si usted es el cuidador de un sobreviviente de un ataque cardíaco, su nuevo papel puede ser todo un desafío. Sin embargo, es importante recordar que su apoyo, comprensión y conocimiento de las necesidades del sobreviviente pueden ser fundamentales para su recuperación y bienestar general, lo que en última instancia le ayudará a prevenir otro ataque cardíaco. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para ayudarlo a proporcionar **apoyo de corazón** a un ser querido que ha sobrevivido a un ataque cardíaco.

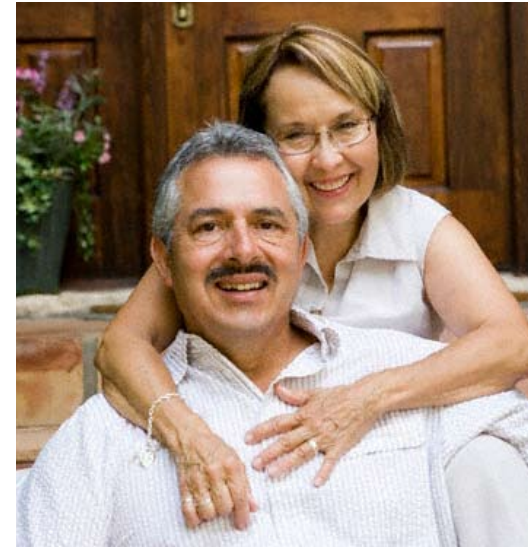


Comprensión cómo cuidar de un sobreviviente de un ataque cardíaco

Después de un ataque cardíaco, los sobrevivientes pueden experimentar diversas emociones que van desde la preocupación y el temor hasta el enojo o la depresión. Es posible que también les preocupe el riesgo de sufrir otro ataque cardíaco. Una de las mejores maneras de cuidar de un ser querido después de un ataque cardíaco es seguir, y ayudarlo a que él también lo haga, las recomendaciones que su médico le brinde para manejar su condición y el posible impacto emocional que esta pueda tener.

Prepárese y aprenda

Prepárese con información acerca de la prevención de ataques cardíacos para ayudar a su ser querido, a recuperarse y posiblemente prevenir otro ataque cardíaco. Las personas que tienen 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. Aliente a su ser querido para que sea proactivo en la prevención de otro ataque



cardíaco mediante la obtención del tratamiento correcto para su salud cardiovascular. Además, la mayoría de las personas que tienen un ataque cardíaco esperan demasiado tiempo para obtener ayuda médica. Si conoce a alguien con molestias en el pecho u otros signos de ataque cardíaco, asegúrese de que la persona no espere más de cinco minutos para llamar y pedir ayuda. Aprenda a través de la investigación y hágale a su equipo de atención de la salud preguntas acerca de la prevención de un futuro ataque cardíaco. Algunos temas clave que debe conocer incluyen:



heartfelt wake-up call

Consejos para los cuidadores de sobrevivientes de ataques cardíacos

