



American
Heart
Association.

EMPIECE DE BUENA FORMA SU CAMINO A LA RECUPERACIÓN

Participar en un programa de rehabilitación cardíaca es una de las mejores cosas que puede hacer. Los programas de rehabilitación cardíaca están supervisados por profesionales de la salud para ayudar a mejorar su salud y bienestar, y cambiar sus hábitos de estilo de vida mediante ejercicios de entrenamiento, educación y asesoramiento para reducir el estrés.

La rehabilitación cardíaca lo(a) ayuda con los siguientes puntos:



alimentarse mejor;



volver al trabajo e involucrarse de mejor manera en actividades cotidianas;



bajar de peso;



reducir el riesgo de sufrir otro ataque al corazón.

Si sufrió un ataque cardíaco recientemente, solicite al profesional de cuidados de salud una **remisión a un programa de rehabilitación cardíaca** cerca de usted.

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ SITIO WEB: _____

NOMBRE DE LA CLÍNICA: _____

DIRECCIÓN: _____

TELÉFONO: _____ SITIO WEB: _____

Para obtener más información y recursos, visite heart.org/CardiacRehab (sitio web en inglés)