

## Zonas del infarto agudo de miocardio (IAM)

<h1>Todos los días</h1>	<p><b><u>Asegúrese de hacer lo siguiente TODOS LOS DÍAS:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Disfrute de una nutrición saludable para el corazón.</b> Elija una dieta rica en vegetales, frutas, granos integrales y alimentos con alto contenido de fibra, pescado, proteína magra y productos lácteos descremados o de bajo contenido calórico.</li> <li>• <b>Haga actividad física todos los días.</b> Comience de a poco y siga las recomendaciones de su equipo de atención médica. La investigación demuestra que realizar ejercicio durante 30 minutos 5 veces por semana puede ayudar a la salud del corazón.</li> <li>• <b>Controle su peso.</b> Pésese todos los días. Hable con su equipo de atención médica acerca del peso ideal para usted.</li> <li>• <b>Deje de fumar y usar productos con tabaco.</b> Si necesita ayuda para dejar de hacerlo, consulte a su equipo de atención médica acerca de las clases y herramientas que ofrecen para dejar de fumar.</li> <li>• <b>Disminuya el estrés.</b> Tome medidas para manejar el estrés. El equipo de atención médica puede darle consejos útiles y enseñarle formas para disminuir el nivel de estrés.</li> <li>• <b>Limite el consumo de alcohol</b> a no más de una bebida por día (para las mujeres) o dos bebidas por día (para los hombres).</li> <li>• <b>Disminuya la presión arterial alta y el nivel de colesterol.</b> Siga las pautas del equipo de atención médica con respecto al bajo contenido de sodio y al bajo contenido de grasa. Quizá sea útil consultar a un dietista para obtener más información acerca de cómo seguir una dieta saludable para el corazón. Si toma medicamentos para la presión arterial o el colesterol, asegúrese de tomarlos de acuerdo con las indicaciones.</li> </ul>
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ¿En qué zona del IAM se encuentra hoy? ¿Verde, amarilla o roja?

<h1>Zona verde</h1>	<p><b><u>FUERA DE PELIGRO: Esta zona es su objetivo.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted no tiene un dolor de pecho nuevo o que empeore, ni síntomas como los que aparecen durante el ataque cardíaco.</li> <li>• Puede realizar las actividades cotidianas de la misma manera o mejor de lo que las hacía cuando salió del hospital y regresó a su casa.</li> </ul>
<h1>Zona amarilla</h1>	<p><b><u>PRECAUCIÓN: Esta es una zona de advertencia.</u></b></p> <p>Llame a su cardiólogo si tiene lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de angina que desaparece después de la actividad o después de tomar nitroglicerina.</li> <li>• Mayor dificultad para respirar.</li> <li>• Aumento del cansancio.</li> <li>• Aumento de peso repentino.</li> <li>• Náuseas o vómitos.</li> <li>• Mareos.</li> <li>• Llame al médico: _____</li> </ul>
<h1>Zona roja</h1>	<p><b><u>EMERGENCIA</u></b></p> <p><b>Diríjase a la sala de emergencias o llame al 911 si tiene lo siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un nuevo dolor o presión, o un empeoramiento de este, en el pecho, la mandíbula, la garganta o el hombro.</li> <li>• Dolor en el pecho que persiste después de tomar nitroglicerina y esperar 5 minutos.</li> <li>• Dificultad para respirar.</li> <li>• Sudoración o sudores fríos.</li> <li>• Dolor con náuseas o vómitos.</li> <li>• Frecuencia cardíaca rápida o irregular/palpitaciones.</li> </ul>

Es importante realizar una visita al consultorio una semana (7 días) después de que haya salido del hospital, incluso si se siente bien. Recuerde asistir a la cita programada: Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

# IMPORTANT PHONE NUMBERS

Facility	Main
Ashtabula County Medical Center	440.997.2262
Cleveland Clinic Main Campus	216.444.2200
Euclid Hospital	216.531.9000
Fairview Hospital	216.476.7000
Hillcrest Hospital	440.312.4500
Lutheran Hospital	216.696.4300
Marymount Hospital	216.581.0500
Medina Hospital	330.725.1000
SouthPointe Hospital	216.491.6000
Stephanie Tubbs Jones Health Center	216.767.4242
Cleveland Clinic Home Care	216.444.4663
Nurse on Call	866.263.4029 or 216.444.4663
Tobacco Treatment Center	216.444.8111