



Empoderamiento emocional y apoyo a

### ¿Es normal sentir todo un mosaico de emociones después de un PCS?

Sí, después de un paro cardíaco las personas por lo general sienten una amplia gama de emociones.

Algunos sentimientos comunes son temor, ansiedad, depresión y soledad. Estos sentimientos están vinculados a cambios en la vida después de un PCS y pueden incluir:

- Problemas para desempeñar las mismas funciones y actividades que antes
- Temor a lo desconocido
- Temor de otro paro cardíaco
- Mayor dependencia en otros

Estos sentimientos a menudo se contrastan con sentimientos de gozo, elación y gratitud por estar vivo.

Si necesitas ayuda con el manejo de tus emociones, debes saber que no estás solo. Puedes conversar sobre tus



## ¿Qué más puedo hacer?

El paro cardíaco afecta de forma diferente a cada persona. Habla con tu equipo de atención médica sobre cualquier síntoma anormal que experimentes u otros cambios que observes.

Tal vez quieras preguntar:

- ¿Tendré que tomar estos medicamentos de por vida?
- ¿Cuándo puedo regresar a trabajar?
- ¿Puedo hacer ejercicios o regresar a mis actividades normales?
- ¿Cuándo puedo sostener relaciones íntimas con mi pareja?
- ¿Cuándo puedo manejar?
- ¿Cómo puedo prevenir que esto se repita?
- ¿Necesito consultar a otros profesionales de atención médica, como terapeuta físico, nutriólogo o psiquiatra?
- ¿Tienen mis familiares mayor riesgo de ataque cardíaco?

## ¿Qué hay con mis familiares y amigos?

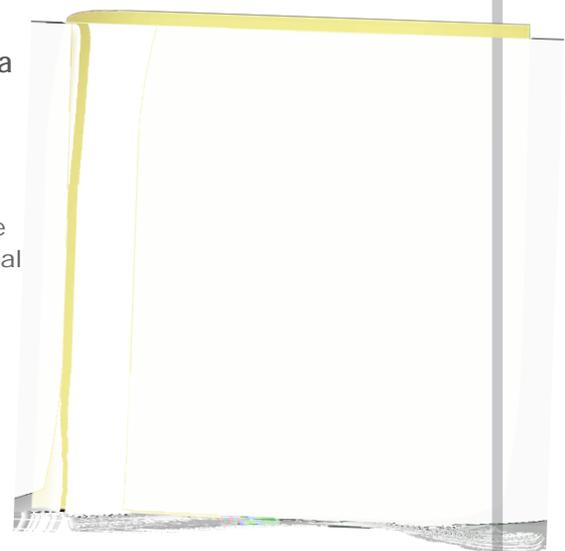
Es importante recordar que los familiares, especialmente los que viven contigo, también han “sobrevivido” esta experiencia transformadora junto a ti. Quizás no te des cuenta, pero ellos también están luchando y tratan de hacer su mayor esfuerzo por entenderte y apoyarte. Tal vez también necesiten apoyo.

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org), para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

## ¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:



Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.