

# Cómo gestionar la salud mental si tiene una ENFERMEDAD CARDÍACA

¿Sabía que el estrés puede empeorar las enfermedades del corazón?

Si vive con una enfermedad cardíaca, es posible que sienta estrés o depresión por su salud y el manejo de su atención médica.

**Aprender maneras de lidiar con esto puede ser útil. Estos son algunos consejos:**

- **Mueva el cuerpo.** Procure hacer actividad física 30 minutos por día. El ejercicio, incluso si es suave, mejora el humor y fortalece el corazón.



- **Vincúlese con familiares y amigos.** Mantener los vínculos sociales fortalece la salud mental y la salud cardíaca.

- **Destine tiempo a actividades que disfrute.** Le ayudarán a despejar la mente de los problemas por un momento.

- **Únase a un grupo de apoyo.** Escuche a otras personas que saben lo que significa tener una enfermedad cardíaca.

- **Duerma lo suficiente.** El objetivo es dormir entre 7 y 8 horas por noche. Se sentirá mejor. Además, el sueño ayuda a sanar el corazón y los vasos sanguíneos.



La falta de sueño puede aumentar el estrés, y el estrés puede hacer que le cueste dormir. Hable con su médico sobre maneras de dormir más y mejor.



## Preguntas que le puede hacer a su médico

- ¿Cuál es el impacto del estrés en el corazón?
- ¿Qué actividades para manejar el estrés son adecuadas para mí?
- ¿Puede recomendarme un grupo de apoyo para personas con enfermedades cardíacas?