



La ayuda de los cuidadores

¿Quién es un cuidador?

Un cuidador desempeña un papel muy importante en el mantenimiento de un plan de salud para su corazón. Un cuidador puede ser un amigo, un familiar o una persona querida. En algunos casos, el cuidador puede ser un profesional con pago.

¿Cómo puede ayudar un cuidador?

Un cuidador puede ayudarle:

- estimulándolo a mantenerse enfocado en lograr las metas de salud establecidas para el colesterol y el corazón.
- enseñándole, como parte de un esfuerzo de equipo, a mejorar su estilo de vida (cómo lograr una presión arterial más baja, un nivel de colesterol más bajo y un peso más saludable)
- ayudándole a entender la importancia de seguir el plan de tratamiento de las enfermedades del corazón
- matriculándose en un gimnasio con usted
- compartiendo con usted deliciosas recetas confeccionadas con alimentos saludables para el corazón
- apoyándolo en sus esfuerzos para dejar de fumar
- ayudándolo a transmitir la información más completa y exacta a su médico.

Un cuidador a menudo puede mantener la ecuanimidad y trabajar con usted y con su médico. Al trabajar como parte de su equipo, esta persona puede convertirse en un defensor muy poderoso de la salud cardíaca. Y los cambios que usted haga podrían beneficiarlos a ambos.