Guía para familiares y cuidadores

Cómo apoyar a alguien que cuida su corazón sin tomar el control.

Si un ser querido está trabajando para proteger su corazón, pregúntele qué tipo de ayuda desea. Algunas personas agradecen los recordatorios o la compañía; otras no. Acuerden su papel en lugar de darlo por hecho.

• Pregunte cómo puede ayudar en lugar de asignar tareas.

• Ofrezca caminar, preparar comidas o ajustar rutinas juntos.

• Aprendan juntos las señales de una emergencia y nunca desanime a alguien a pedir ayuda.

• Si aparecen efectos secundarios, ayúdele a contactar al equipo que recetó el medicamento en lugar de suspenderlo.

• Revise sus propios factores de riesgo cardiovascular, especialmente cuando hay antecedentes familiares.

Su bienestar también cuenta

Cuidar a otra persona puede afectar su sueño, ánimo, salud y capacidad para desenvolverse. Pida apoyo al equipo médico o a su propio profesional si el cuidado está afectando su bienestar o se vuelve difícil de manejar de forma segura.