

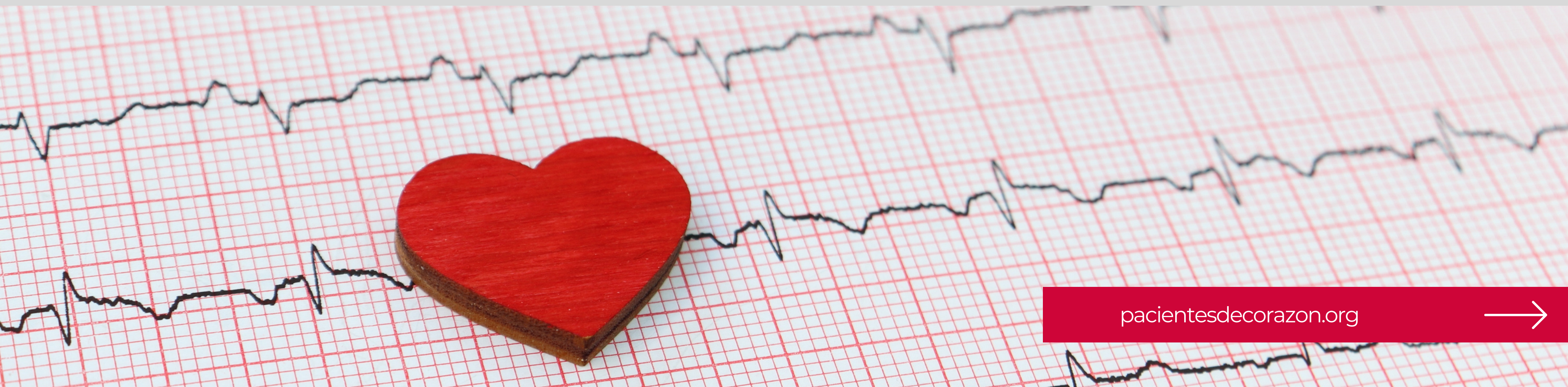
BEST-INFO

SEPTIEMBRE 2025



PROTEGIENDO TU CORAZÓN: PREVENCIÓN SECUNDARIA TRAS UN SEGUNDO INFARTO

Sufrir un segundo infarto es una señal clara de que tu corazón necesita atención especial. La prevención secundaria es fundamental para evitar nuevos eventos cardíacos y mejorar tu calidad de vida.



pacientesdecorazon.org



¿POR QUÉ ES CRUCIAL LA PREVENCIÓN SECUNDARIA?

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en México. En 2024, el INEGI reportó 192,563 defunciones por estas causas, un aumento de 3,353 casos respecto al año anterior. Esto resalta la importancia de cuidar tu salud cardiovascular y evitar nuevos infartos.¹

Además, controlar el colesterol LDL, el colesterol “malo”, es vital. El 75% de los pacientes que han sufrido un infarto tienen niveles altos de colesterol, sin embargo, cerca del 47% desconoce su nivel de LDL y menos de la mitad prioriza reducirlo. Por eso es fundamental medirlo regularmente y seguir el tratamiento indicado para proteger tu corazón.²

1- INEGI, [Estadísticas de Defunciones Registradas \(EDR\)](#), Consultado el 04/09/2025

2- American Heart Association. [Lo que debes saber sobre colesterol LDL \(Malo\) y tu salud](#). Consultado el 04/09/2025.



ESTRATEGIAS CLAVE PARA LA PREVENCIÓN

Prevenir un segundo infarto implica adoptar un estilo de vida saludable y sostenido por el resto de la vida. Estos cambios pueden mejorar significativamente la salud del corazón y reducir el riesgo de otro ataque³:

- Sigue una dieta saludable para el corazón: Incluye muchas frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras como pescado y pollo, y grasas saludables. Evita las grasas saturadas, el azúcar y la sal en exceso.

3- Fundación del Corazón, [Cómo cuidarse tras un infarto](#), . Consultado el 04/09/2025



- Realiza ejercicio regularmente: Busca hacer al menos 30 minutos de actividad física moderada la mayoría de los días. Caminar, nadar o participar en programas de rehabilitación cardíaca son actividades recomendadas.
- Deja de fumar: Fumar multiplica por cinco el riesgo de muerte tras un infarto. Busca apoyo para abandonar el tabaco y evita la exposición al humo de segunda mano.
- Controla el estrés: El estrés crónico y la depresión afectan la salud cardiovascular. Practica técnicas como la respiración profunda, meditación, yoga o busca ayuda profesional si es necesario.

3- Fundación del Corazón, [Cómo cuidarse tras un infarto](#), . Consultado el 04/09/2025

Esta información es responsabilidad de PACO. Material elaborado con el apoyo de Amgen México. Material No. MEX-XXX-0925-XXXXX. Sept 2025. Para un diagnóstico correcto de cualquier enfermedad, consulte a su médico.





Síguenos



Pacientes de corazon, A.C.



Paco_Asociacion



Pacientes de corazon



pacientesdecorazon.org

