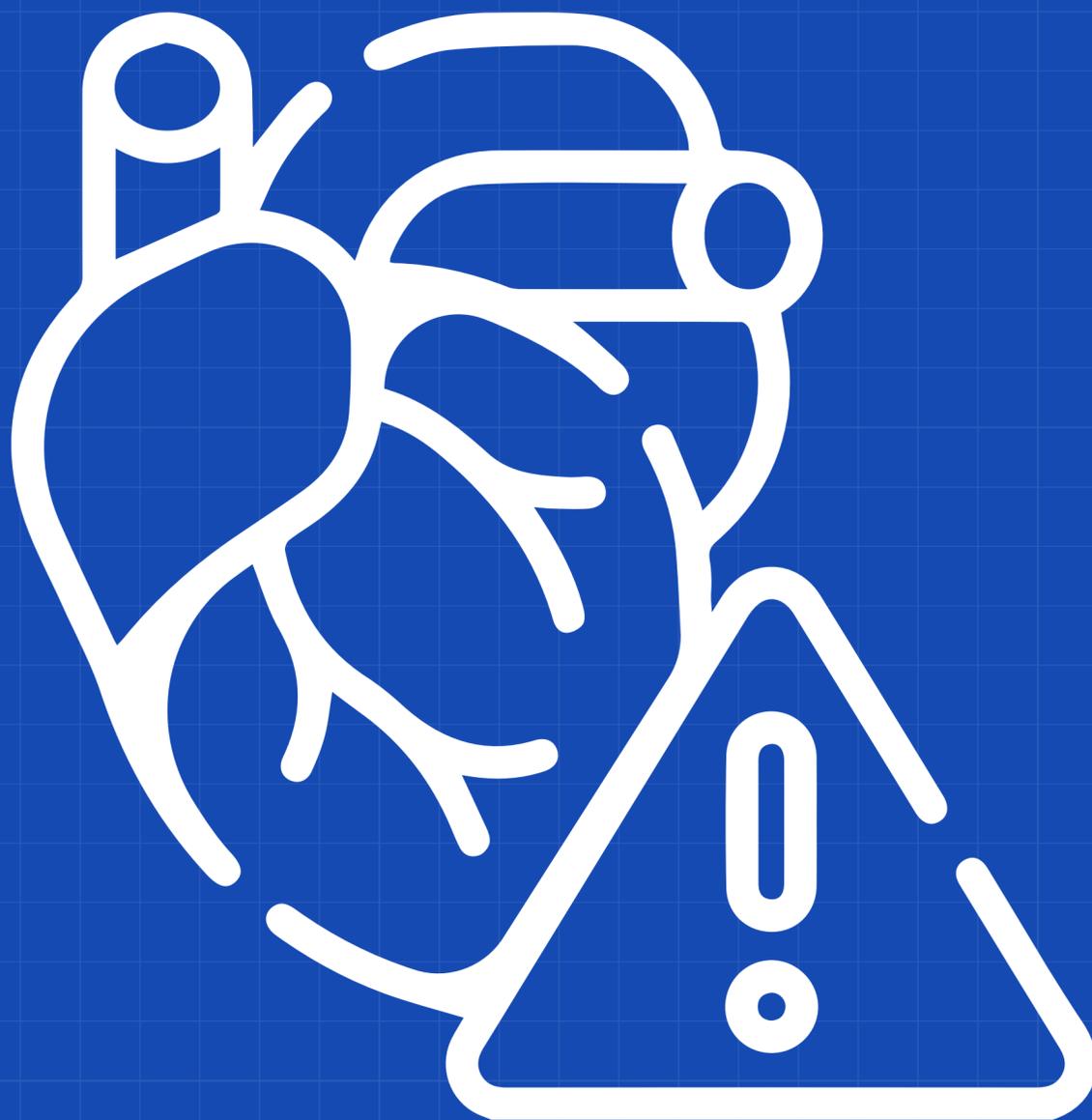



oladesalud
presenta:



Viviendo con: Falla Cardíaca

Una guía de apoyo y conocimiento para las personas que viven esta enfermedad y puedan tener una mejor calidad de vida.

Basado en <https://www.heartfailurematters.org/es/>
Información revisada por el
Instituto de Cardiología y Medicina Vascular de TecSalud.

 TecSalud



Índice

1

Pag. 2

**¿Cómo cuidar de tu corazón?
Consejos prácticos para una vida plena**

2

Pag. 3 — 14

Todo lo que necesitas saber sobre:

- La alimentación y la insuficiencia cardiaca
- Ejercicio y actividad física para el cuidado de la insuficiencia cardiaca
- Cómo sentirte mejor emocionalmente
- El papel de las relaciones en la salud del corazón
- Consejos para cuidar de tu corazón mientras trabajas
- Consejos útiles para viajar con tus medicamentos
- Manejo adecuado de medicamentos: clave para una vida saludable
- Apoyo para el bienestar y la calidad de vida

3

Pag. 15 — 17

Para aquellos que te cuidan:

- El papel del cuidador
- El cuidador de personas con insuficiencia cardiaca:
Comprendiendo sus sentimientos y su importancia
- Finanzas y cuidado del corazón

4

Pag. 18

Descubre el Instituto de Cardiología:

Un lugar donde puedes encontrar respuestas
a tus preguntas y soluciones para tus problemas cardiacos.



¿Cómo cuidar de tu corazón?

1

Consejos prácticos para una vida plena



Es importante mantener la calma al recibir el diagnóstico de insuficiencia cardíaca, ya que hay opciones de tratamiento y medidas de autocuidado que pueden mejorar tu calidad de vida. Una combinación de tratamientos médicos, cambios en los hábitos cotidianos y medidas de autocuidado, son fundamentales para lograr un tratamiento eficaz y aprender a convivir con esta condición.

Es normal sentir preocupación, pero no estás solo, hay muchas maneras de enfrentar esta condición con éxito.

Es importante que sigas las recomendaciones y que hagas todo lo posible por adoptar hábitos saludables con el fin de prevenir la progresión de la enfermedad, así como aliviar los síntomas. Es recomendable establecer una comunicación cercana y constante con tu médico, esto implica asistir regularmente a las citas médicas, seguir sus recomendaciones y compartirle información relevante sobre los cambios en tu salud; esta información le permitirá ajustar el tratamiento en función de tus síntomas y necesidades.



Toma en cuenta que **hay varias actividades físicas que pueden tener una gran influencia en tus síntomas y en tu bienestar en general**, si padeces una falla cardíaca. Algunas de estas actividades incluyen:

Salir a caminar todos los días



Vigilar la ingesta de sal en tus alimentos



Pesarte con regularidad



Recuerda que, vivir en bienestar con una falla cardíaca es posible. Pero, profundicemos un poco más en estos puntos.



Todo lo que necesitas saber sobre:

La alimentación y la insuficiencia cardiaca

Aunque tal vez consideres que tu régimen de alimentación actual es bastante saludable, es necesario que reduzcas ciertos alimentos esenciales como: sal, grasas y alcohol. Lo ideal es que te acerques con un nutriólogo para elaborar un plan de dieta personalizado que te ayude a sentirte mejor y a controlar tu insuficiencia cardiaca.



¿Mi peso influye en mi enfermedad?

El peso puede ser un indicador importante en el manejo de la insuficiencia cardiaca. Los cambios en el peso pueden ser una señal de que la enfermedad está empeorando o de que no estás siguiendo adecuadamente tu plan de tratamiento. Por esta razón, es importante controlar tu peso y comunicarte con tu médico si notas algún cambio significativo.



Si pierdes mucho peso sin pretenderlo, comunícate con tu médico para discutir las opciones de tratamiento, ya que puede deberse a falta de calorías o dosis de diurético demasiado alta.



Si ganas peso, habla con tu médico ya que puede ser causado por retención de líquidos o comer en exceso, lo que significa una carga adicional para tu corazón.



Es importante controlar tu peso, **debes monitorear tu peso diariamente y reportar cualquier cambio a tu médico.** Una dieta saludable y ejercicio son cruciales para mantener un peso saludable y reducir los síntomas de la insuficiencia cardiaca.



Se recomienda **reducir el consumo de sal en la dieta** para mejorar la calidad de vida y reducir la carga de trabajo del corazón en la insuficiencia cardiaca. Esto **puede prevenir la acumulación de líquido y síntomas como hinchazón y dificultad para respirar.** Es importante hablar con un médico sobre la cantidad adecuada de sal en la dieta y buscar alternativas de sabor en otros alimentos y especias.

¿Qué alternativas puedo tomar?



Come más frutas y verduras frescas, sustitutos de la carne como la proteína de soya, productos lácteos con poca grasa, grasas poliinsaturadas como aceite de oliva, cereales y pescado.



Añade hierbas, especias o zumos de fruta a tus comidas para darles más sabor.



Quita el salero de la mesa para que evites la tentación de añadir sal a las comidas.



Evita comidas preparadas, conservas vegetales, quesos, embutidos, salchichas, jamón, cereales envasados, pan, ketchup y condimentos.



Comprueba la etiqueta de los alimentos, ya que la sal puede encontrarse en alimentos que no esperas. Por ejemplo, en los refrescos con gas o helados.



Sé consciente y considera lo que comes cuando salgas a restaurantes.

Hidrátate bien: La importancia del consumo de líquidos para tu cuerpo

La retención de agua y sal aumenta la cantidad de líquido en la sangre. El exceso de líquido puede dirigirse a los pulmones, dificultando la respiración; al abdomen, dificultando la ingestión y digestión de los alimentos o a la parte baja de las extremidades inferiores. Por eso es importante que tomes conciencia de tu consumo de líquidos.



Consejos básicos para limitar la cantidad de líquido:



Consejos básicos para cuando tengas sed:



Alcohol y corazón: Lo que necesitas saber sobre el consumo de alcohol



El alcohol relaja el músculo cardíaco, pero **un consumo excesivo puede causar problemas de salud como la miocardiopatía**. Consulta a tu médico para saber cuánto es seguro consumir, no se deben tomar más de una o dos bebidas al día.

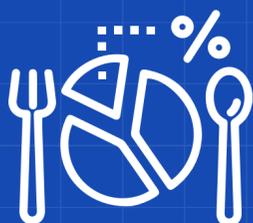
Si tienes insuficiencia cardíaca, es mejor evitar el alcohol. Ten en cuenta que las bebidas alcohólicas cuentan como líquido en tu dieta diaria.

Potasio para el corazón: Alimentos ricos en potasio para cuidar tu salud cardíaca



Los diuréticos para la insuficiencia cardíaca pueden disminuir los niveles de potasio en el cuerpo, para aumentar la ingesta de este mineral, puedes incluir en tu dieta alimentos ricos en potasio, como plátanos, naranjas, ciruelas pasas, semillas de soya, melón, papa, pescado como el mero y el lenguado. **Es importante evitar alimentos salados**, ya que estos aumentan el sodio en el organismo y **pueden contribuir a la pérdida de potasio**.

¡Adiós a las grasas dañinas!: Tips para un consumo saludable de grasas



Es importante controlar el consumo de grasas, especialmente las saturadas, para mantener una dieta saludable. Comer **demasiadas grasas puede elevar los niveles de colesterol en la sangre**, lo que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca y aumenta el peso. Se recomienda buscar la orientación de un especialista en nutrición para crear una dieta balanceada que incluya frutas, verduras, pescado, carnes magras y grasas insaturadas. Además, se deben leer las etiquetas de los alimentos y evitar productos lácteos enteros y carnes rojas.

Ejercicio y actividad física para el cuidado de la insuficiencia cardiaca

La actividad física es beneficiosa para personas con insuficiencia cardíaca, ya que mejora el funcionamiento del corazón y reduce los síntomas. Antes de empezar o cambiar de ejercicio, debes consultar a tu médico y seguir sus recomendaciones. Lo ideal es acudir a un centro de rehabilitación cardíaca para programas de entrenamiento de baja intensidad. Escoge un ejercicio que te divierta y asegúrate de saber lo que puedes y no puedes hacer.

Calentamiento

Calienta siempre haciendo estiramientos antes de empezar a hacer algún ejercicio. Un instructor con experiencia te ayudará a hacerlo con seguridad. Si hace frío o viento en el exterior, debes calentar antes de salir de casa. Camina un par de minutos, pues reduces la impresión que recibe tu cuerpo cuando sales al exterior.



Caminata

Si nunca te has ejercitado, caminar es una buena actividad para empezar a ser físicamente activo y es un buen inicio para después probar con bicicleta o natación. Es importante empezar despacio y aumentar gradualmente la intensidad. Deberías ser capaz de hablar mientras haces ejercicio y detenerte si experimentas disnea (falta de aire), mareo o dolor en el tórax. Es mejor evitar el ejercicio después de una comida pesada o actividades intensas que requieren mantener la respiración o estallidos súbitos de energía.



Cómo sentirte mejor emocionalmente

La insuficiencia cardíaca afecta físicamente y mentalmente, esto puede bloquear tu bienestar, ya que normalmente viene acompañado con emociones de ansiedad, ira, tristeza, depresión e impotencia. Afrontar tus emociones es también parte integral de tu salud y clave en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca, junto con medicamentos y hábitos saludables. No te resignes a vivir con depresión o ansiedad, toma medidas positivas para combatir estos problemas y sentirte mejor.

Existen muchas cosas que puedes hacer para manejar de forma más saludable tus emociones negativas y mejorar tu mente y calidad de vida:



Háblalo: ¿Cómo te sientes?

Habla de tus sentimientos con alguien en quien confíes y respetes. Pide ayuda a tu familia o amigos. Adopta un papel más activo en el entrenamiento de la insuficiencia cardíaca sabiendo más sobre tu enfermedad.



Infórmate

Estudios e investigaciones han demostrado que las personas que toman un control mayor en el proceso están menos deprimidas y ansiosas. Acércate a un profesional de la salud para conocer tus opciones.



Comprométete

Es importante seguir las recomendaciones y directrices de tu médico, psicólogo o entrenador y participar activamente en las decisiones que se tomen en relación con tu salud. Al ser consciente y comprometido con tu plan, podrás obtener los mejores resultados posibles y mantener una buena salud.



Muévete

Haz ejercicio con regularidad y aumenta tu nivel de actividad; está comprobado que una mejor forma física también disminuye la depresión y la ansiedad.



Distráete:

Participa en nuevas actividades que puedan divertirte y cambiar tu actitud ante la vida.



Apóyate

Considera la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para personas con insuficiencia cardíaca; puede ser útil comentar tus sentimientos con otras personas que tienen problemas parecidos.



Ríe

Intenta ver el lado menos serio de la situación. La risa es extremadamente terapéutica.

Si notas que tu estado mental no mejora, mantén a tu médico al tanto. Él o ella te podrá orientar sobre otros enfoques de terapia o darte herramientas más adecuadas para ti.



El papel de las relaciones en la salud del corazón



Cuando padeces insuficiencia cardíaca probablemente te enfrentarás no sólo a limitaciones físicas, sino también a problemas emocionales que pueden afectar tanto tu vida, como la de los demás.

Anteriormente hablamos de cómo esta enfermedad puede destapar sentimientos de ansiedad, ira, depresión y estos pueden ser compartidos en mayor o menor grado con tu pareja o familiares y amigos más cercanos. Estos sentimientos van desapareciendo poco a poco conforme comiences a aceptar tu diagnóstico, vayas agregando modificaciones positivas en tus hábitos. Sin embargo, es posible que tengas que modificar tus relaciones para adaptarte a estos cambios.

¿Cómo hablar con tus seres queridos?

Es importante que comprendas que tus seres queridos pueden tener reacciones similares a las tuyas y necesiten compartir sus pensamientos y sentimientos contigo.

El tratamiento eficaz de la insuficiencia cardíaca requiere un trabajo en equipo, por lo que es importante aceptar la ayuda y apoyo de tus familiares. Para hablar con ellos acerca de la insuficiencia cardíaca, manténles informados, comunica cómo pueden brindarte apoyo, explícales los detalles de tu tratamiento médico, planifica actividades juntos, prepara comidas saludables, fomenta hábitos saludables y hazles saber que aceptas su ayuda pero que deseas seguir siendo independiente en la medida de lo posible.



También pueden examinar sitios web médicos con información relevante juntos, como el Instituto de Cardiología de TecSalud
<https://www.tecsalud.mx/instituto-de-cardiologia>



El sexo y la insuficiencia cardíaca

Puede ser que te dé pena preguntarle al médico sobre este tema, pero la mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca pueden seguir teniendo relaciones sexuales una vez que sus síntomas están controlados.

Como con cualquier otra actividad, no debes mantener relaciones sexuales si te sientes enfermo, tienes disnea intensa o presentas dolor en el tórax.

Sentirás más confianza y comodidad cuando hagas lo siguiente:

a

Elige un momento para el sexo en que hayas descansado bien, puedas mantener un estado de relajación y no sientas presión.

b

No mantengas relaciones sexuales inmediatamente después (1 hora aprox.) de una comida abundante o de beber alcohol en exceso.

c

Practica el sexo en una habitación cómoda y que no sea demasiado caliente o fría, ni que te puedan interrumpir.

d

Utiliza caricias estimulantes, como período de calentamiento para acostumar al cuerpo al mayor nivel de actividad del coito.

e

Manten relaciones sexuales en posiciones menos agotadoras. Si en algún momento notas molestias, disnea (falta de aire) o cansancio durante el acto, para y descansa un rato.

Después del diagnóstico de insuficiencia cardíaca, es normal que el deseo sexual disminuya debido a los sentimientos de estrés, ansiedad y depresión. Pero aún puedes mantener la intimidad y la cercanía física con tu pareja mediante el contacto físico como abrazos, besos y caricias.

Es importante saber que la disfunción eréctil, la dificultad para eyacular o alcanzar el orgasmo son problemas físicos comunes relacionados con la insuficiencia cardíaca. Si te preocupa, consulta con tu médico ya que existen tratamientos médicos eficaces para estos problemas. Con el cuidado de tu salud y la adopción de hábitos saludables, es posible recuperar el interés en el sexo.



Consejos para cuidar de tu corazón mientras trabajas



En la mayoría de los casos, la insuficiencia cardíaca se puede tratar y controlar adecuadamente, lo que te permitirá seguir trabajando a tiempo completo o a tiempo parcial durante muchos años. Tu situación particular dependerá de la causa y de la gravedad de la insuficiencia cardíaca y de las exigencias de tu trabajo. Habla con tu médico, ya que él te dirá en qué puedes trabajar o te dará recomendaciones. Puede ser que tengas que adaptar tus horas de trabajo u otras actividades agotadoras. Si notas que has perdido la capacidad de hacer tu trabajo, coméntaselo al médico, quizá sea necesario un cambio de medicaciones. También evalúa si es conveniente hablarlo con tu jefe, para que entienda tu situación y puedan llegar a acuerdos adecuados.

Cómo viajar y disfrutar de la vida con insuficiencia cardíaca



Quizá sientas miedo a viajar por tu insuficiencia cardíaca, pero con la preparación adecuada no hay razón por la que no puedas hacerlo. Viajar en avión es generalmente seguro, aunque existen personas que pueden necesitar suplemento de oxígeno. Si la insuficiencia cardíaca está bien controlada, no deberías tener problemas con las ligeras reducciones de oxígeno en el avión, pero es importante que hables con tu médico antes de viajar.

Si tienes dispositivos implantados (marcapasos, TRC, DAI) es probable que lo detecten las máquinas de seguridad. Avisa de antemano al personal de seguridad. Ni el control de seguridad, ni el viaje en avión interfieren en el funcionamiento del dispositivo. Si permaneces sentado o sentada mucho tiempo en un lugar con poco espacio, se te pueden hinchar los tobillos y a veces tener calambres musculares. Pueden ser útiles ejercicios regulares de estiramientos y movilidad, así como andar por la cabina mientras esperas en los aeropuertos. Procura no tomar alcohol y bebe suficiente agua. Incluso, puede que el médico te recomiende llevar medias elásticas hasta la rodilla durante el vuelo para prevenir los coágulos sanguíneos (TVP).



Consejos útiles para viajar con tus medicamentos

Asegúrate de llevar suficientes medicamentos para toda tu estancia y dos días adicionales en caso de retrasos o cancelaciones de vuelos.



Si llevas medicamentos controlados, lleva copias de la receta médica.

Haz una lista de todos tus medicamentos, incluyendo los nombres genéricos y comerciales por si los pierdes o necesitas reponerlos en otro país.

Si te saltas una dosis de medicamento, no te preocupes. Intenta reanudar tu tratamiento lo antes posible, pero no tomes una dosis doble de medicamento, ya que podría ser perjudicial.

Urgencias durante viajes



Lleva contigo en un papel la lista de medicamentos que tomas y el teléfono de tu médico siempre que salgas.



Lleva un seguro de viaje que incluya cobertura sanitaria. Cuando escribas al seguro, comprueba lo que cubre la póliza con respecto al tratamiento médico y lo que debes hacer si necesitas atención médica de urgencia. Anota los números de teléfono y los números de póliza.

Manejo adecuado de medicamentos: Clave para una vida saludable



Los medicamentos y dispositivos son importantes en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca, pues ayudan a estabilizar la enfermedad. La mayoría de las personas que la padecen necesitan varios medicamentos para obtener mejores resultados, lo que puede crear confusión sobre todo si presentan otras enfermedades que requieren medicación.

El uso de una ficha de medicamentos puede ayudarte a saber lo que tienes que tomar y en qué momento. También te indicará cuándo necesitas un nuevo suministro. Estas fichas de medicamentos deben contener el nombre comercial, grupo farmacológico al que pertenece, sus diferentes presentaciones, su acción terapéutica, mecanismos de acción, indicaciones, dosis, vías de administración y contradicciones.

Es importante que sigas tomando todos los medicamentos en la dosis prescrita aunque ya te sientas mejor.

Pensando en tu futuro

La insuficiencia cardíaca es una enfermedad que puede avanzar con el tiempo y es fundamental que tengas conversaciones significativas con tus seres queridos acerca de cómo deseas ser cuidado en caso de que tu condición empeore. Estas conversaciones pueden ser difíciles, pero son esenciales para asegurarte de que tus deseos sean respetados y que se te brinde el cuidado adecuado en todo momento.

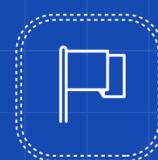
Planificar para las últimas semanas de vida no es malo, es un paso positivo hacia la toma de decisiones difíciles para evitar preocupaciones futuras. No hay manera correcta o incorrecta de planificar, solo hay que ser abierto y sincero con los sentimientos y tomar decisiones que sean mejores para cada persona. Estos son algunos temas que podrías ir discutiendo con tu familia y médico:



Directiva de atención anticipada



Orden de no reanimación



Testamento vital



Desactivación del dispositivo: esto incluirá apagar la función de «descarga» del desfibrilador cardioversor implantable (DCI)



Preguntas delicadas pero importantes para el profesional médico o de enfermería.



Iniciar este tipo de conversaciones puede ser difícil, por lo que puedes acercarte a tu médico para realizar preguntas específicas de los temas que actualmente te preocupan.

Muchos familiares y amigos también pueden sentirse reacios a sacar este tema, por lo que es posible que tengas que iniciar la conversación. A continuación, te compartimos algunas sugerencias para abordar este tema:



Me gustaría hablar sobre la ayuda que necesitaremos si mi insuficiencia cardíaca empeora.



Hablemos de lo que debemos hacer para hacerte la vida más fácil si mis síntomas de insuficiencia cardíaca empeoran.



¿Podemos ver de qué asistencia práctica dispondré cuando ya no pueda cuidarme?



Sé que no queremos pensar en eso, pero me gustaría que habláramos sobre qué se debe hacer en caso de emergencia.

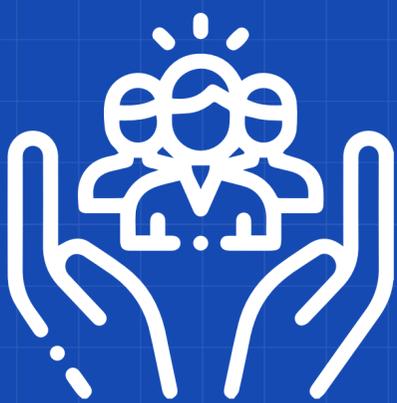


Para aquellos que te cuidan

En la mayoría de los casos, los cuidadores suelen ser personas cercanas a ti, como una pareja, hijos, nietos, hermanos, padres o amigos de la familia. A veces el seguro o clínica puede ofrecerte un servicio de cuidados, pero también puedes contratar a un cuidador de manera privada. Cuidar de una persona con insuficiencia cardíaca a veces puede ser agotador, tanto en el plano físico como emocional. Quienes cuidan pueden llegar a sentirse perdidos mientras prestan la ayuda. Convertirse en un cuidador requiere un compromiso de tiempo y energía a largo plazo, pero con un plan claro y un buen apoyo también puede ser una experiencia satisfactoria y gratificante.

En esta sección queremos compartirte que el rol como cuidador es una tarea que puede ser desafiante y llena de altibajos emocionales, pero también es una oportunidad para demostrar amor y apoyo hacia tus seres queridos. Entendemos que cada situación y cada persona es única, por lo que las recomendaciones que ofrecemos son sólo una guía y se deben adaptar según las necesidades de cada persona. Queremos ofrecer consejos que sean de ayuda para tu cuidado.

El papel del cuidador



La persona que te cuida puede desempeñar varias funciones a la vez y puede adquirirse gradualmente o de repente. Su papel es fundamental para el éxito del plan de tratamiento y en muchos pacientes con insuficiencia cardíaca, el cuidador es la persona más importante en su cuidado. Esta persona puede ayudarte a aprender y aceptar que la autogestión es importante, sin ser excesivamente protector. Su papel es orientarte y no sentirse obligado a hacer ciertas cosas. La ayuda y el apoyo pueden disminuir con el tiempo.

El cuidador de personas con insuficiencia cardiaca:

Comprendiendo sus sentimientos y su importancia



Los cuidadores a menudo descuidan sus propias necesidades y sentimientos mientras cuidan de sus seres queridos. Cada uno es diferente y puede experimentar diferentes respuestas emocionales a la situación. Toma en cuenta algunos de algunos de los sentimientos comunes que pueden experimentar son:



Pueden sentir la presión de tener que mostrar siempre una actitud positiva, alegre y optimista, incluso cuando están enfrentando problemas.



La tendencia a reprimir sus sentimientos puede afectar su salud y llevarlo a una depresión intensa.



El cuidador puede sentir ansiedad al no estar seguro de lo que está sucediendo o sentirse responsable de la salud de su ser querido.



Las circunstancias pueden llevarlo a sentir resentimiento, frustración y a veces, enojo.



El cuidador puede sentirse aislado y pensar que nadie comprende lo que está sucediendo, lo que le puede generar sensación de soledad y desesperanza.

Recuerda ser agradecido con las personas que toman esta labor y traten de mantener una comunicación saludable y abierta.

Finanzas y cuidado del corazón

Es posible que el diagnóstico de insuficiencia cardíaca suponga retos económicos para ti y para tu familia. La situación de cada persona es diferente, pero las siguientes recomendaciones pueden ayudarte.

Acércate con tu seguro para saber el alcance de tu póliza. Es importante recordar que algunos de los avances más recientes en el tratamiento de la insuficiencia cardíaca (nuevos medicamentos y procedimientos) siguen estando técnicamente «en investigación» en estudios clínicos, por lo que es posible que no los cubra un plan de seguros. Habla con tu médico o acude directamente con tu aseguradora para mayor detalle.



Si es necesario, busca ayuda para costear el tratamiento. Es esencial que los pacientes con insuficiencia cardíaca tomen todos sus medicamentos tal como se les han prescrito. Puedes hablar de ello con el médico o la enfermera o puede que le remitan a un departamento de servicios sociales para pedir consejo.

Analiza la situación económica doméstica. Si eres el principal sostén de la familia o contribuyes significativamente a los ingresos del hogar, entonces es posible que tú y tu familia tengan que hacer algunos ajustes si no puedes trabajar como antes. Si tienes un seguro de incapacidad, puedes reclamarlo.



4

Descubre el Instituto de Cardiología:

Un lugar donde puedes encontrar respuestas a tus preguntas y soluciones para tus problemas cardiacos.

Queremos que vivas de la mejor manera posible. Somos un espacio comprometido con el bienestar del paciente. Enfocados en atender todas las necesidades de salud de las personas, sin importar la edad o el padecimiento cardíaco, ya sea congénito o adquirido.

Nuestro equipo médico está integrado por especialistas de gran experiencia y conocimiento, siempre con el respaldo de las instalaciones y tecnología del **Hospital Zambrano Hellion**.

Ofrecemos atención médica de alta calidad a través de un equipo de especialistas que trabajan en conjunto y comparten conocimientos para brindar una perspectiva amplia de tu estado de salud y tratamiento. Además, contribuimos a la ciencia mediante la realización de estudios clínicos para entender mejor las enfermedades del corazón y proponer nuevas alternativas de tratamiento.



#4 en Cardiología en México
Ranking Expansión 2022



Mejores Hospitales del mundo
Newsweek 2023

TecSalud: primera institución de salud
en México en transparentar la calidad y seguridad.

18



oladesalud.mx



TecSalud

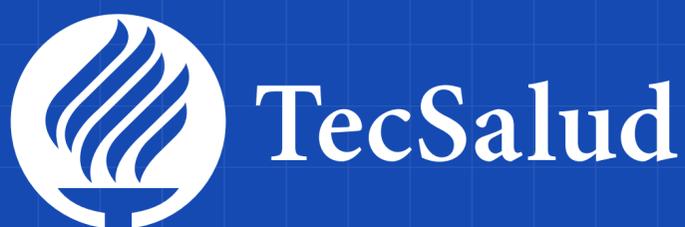
Visita oladesalud.mx mensualmente y continúa cuidando de tu salud con los tips que compartiremos para ti y tu familia.



Cardiología TecSalud

oladesalud es un movimiento con un propósito claro:

cambiar la forma de ver la salud en nuestro país, de no solo curar y sanar sino prevenir y mantener. Motivar a la comunidad a tener un estilo de vida pleno y saludable.



    — [tecsaludmx](https://www.facebook.com/tecsaludmx)