

Promesas para corazones saludables

Cómo los latinos pueden prevenir las enfermedades cardíacas



National Heart, Lung,
and Blood Institute



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Promesas para corazones saludables

Cómo los latinos pueden prevenir las enfermedades cardíacas



NIH Publication No. 24-HL-8215

April 2024

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

Tabla de contenido

Introducción	6
Sección 1	
El conocimiento es poder: conozca su riesgo de enfermedad cardíaca	9
Sección 2	
Reaccionar a tiempo ante las señales de un ataque cardíaco.....	15
Sección 3	
¡Energícese! Diga SÍ a la actividad física	21
Sección 4	
Controlar su presión arterial.....	29
Sección 5	
Controlar su colesterol	37
Sección 6	
¡Abraze su salud! Trate de tener un peso saludable	47
Sección 7	
Proteger el corazón de la diabetes	59
Sección 8	
Tomar control de su salud: disfrute de una vida sin tabaco	67

Introducción



Los latinos y las enfermedades cardíacas

Las enfermedades cardíacas son un problema de salud grave y la principal causa de muerte entre las personas en Estados Unidos. Algunas comunidades se ven afectadas de manera desproporcionada por las enfermedades cardíacas y sus factores de riesgo, incluidos los latinos. La mayoría de las personas no son conscientes de que corren riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular pueden parecer repentinos, pero la verdad es que las enfermedades cardíacas ocurren a lo largo de muchos años. A menudo comienzan a una edad muy temprana.

Este folleto explica qué son las enfermedades cardíacas y tiene consejos útiles para mejorar su salud. Cuando aprende y utiliza información que puede mejorar su salud, tiene la esperanza de un futuro saludable. Este folleto es para la comunidad hispana/latina, pero a lo largo del manual se utilizará el término latino.

Factores de riesgo

La inactividad, la presión arterial alta, el colesterol alto, la obesidad, el tabaquismo y la diabetes pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, por eso se les llama factores de riesgo. Puede reducir muchos riesgos si hace cambios en su estilo de vida. Pero necesita información y apoyo de otros.

Aprender más

The Heart Truth® (*La verdad del corazón*) es un programa nacional de educación que crea conciencia sobre las enfermedades cardíacas y anima a las personas a vivir un estilo de vida saludable para el corazón. Visite www.hearttruth.gov (en inglés) para encontrar materiales educativos sobre enfermedades cardíacas para compartir en su comunidad y recursos para ayudar a promover el mes estadounidense del corazón en febrero.

De la familia Ramírez a la suya

Este folleto está lleno de información práctica que puede ayudarle a reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Conocerá a la familia Ramírez y sus vecinos, quienes comparten lo que hicieron para prevenir y controlar sus factores de riesgo. Únase a ellos y tome medidas para prevenir enfermedades cardíacas en su familia.

Esperanza para un futuro saludable

Es importante tomar medidas para prevenir enfermedades cardíacas a cualquier edad. Preocuparse por su corazón es una de las cosas más importantes que puede hacer por su salud y la de su familia.

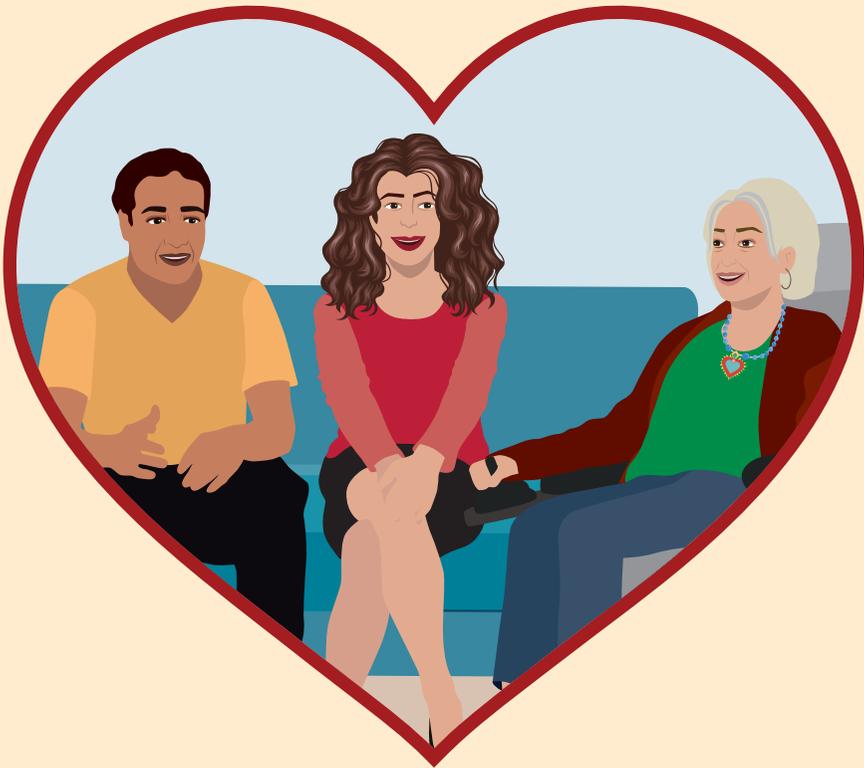
**Prometa prevenir o reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
Las generaciones futuras están contando con usted.**



Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

SECCIÓN 1

El conocimiento es poder: Conozca su riesgo de enfermedad cardíaca



Sección 1

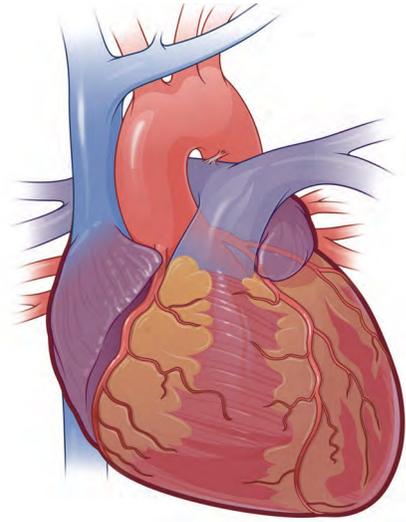


El conocimiento es poder: Conozca su riesgo de enfermedad cardíaca

Saber si usted está en riesgo de una enfermedad cardíaca puede empoderarlo para que haga algo al respecto. Esta sección le ayudará a conocer los riesgos de enfermedad cardíaca.

El asombroso corazón

El corazón es uno de los músculos más fuertes. En un solo día, late unas 100,000 veces y bombea alrededor de 2,000 galones de sangre por todo el cuerpo. La sangre transporta los nutrientes y el oxígeno que el cuerpo necesita para funcionar. El corazón es muy importante. Quiere mantenerlo saludable.



¿Qué es enfermedad cardíaca?

El término “enfermedad cardíaca” incluye una variedad de problemas cardíacos. La más común es la enfermedad coronaria, que ocurre cuando una persona tiene “arterias obstruidas.” Este tipo de enfermedad cardíaca se desarrolla durante muchos años, a medida que los vasos sanguíneos que van al corazón se estrechan y obstruyen. Es de lo que hablamos en este folleto.

Carmen

El proveedor de atención médica me dijo que tengo presión arterial alta y diabetes. Ambos me ponen en riesgo de enfermedades cardíacas. Ahora que lo sé, tomo medidas para reducir mi riesgo.



Controlar los riesgos

Los factores de riesgo son rasgos y hábitos que aumentan la probabilidad de tener enfermedades cardíacas. Hay factores de riesgo sobre los que puede hacer algo; otros no los puede cambiar. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayores serán sus posibilidades de tener una enfermedad cardíaca.

¿Está en riesgo de una enfermedad cardíaca?

Verifique todos sus factores de riesgo a continuación.

Factores de riesgo	Sí	No estoy seguro
Factores que usted puede tratar de controlar		
Tener sobrepeso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No hacer suficiente actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener colesterol alto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener presión arterial alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener diabetes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fumar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Factores que usted no puede cambiar		
Edad (45 años o más para hombres, 55 años o más para mujeres)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Historia familiar (Padre o hermano con enfermedad cardíaca antes de los 55 años, madre o hermana con enfermedad cardíaca antes de los 65 años)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTA



Cuantos más factores de riesgo marque, mayores serán sus posibilidades de tener una enfermedad cardíaca.

Promesas para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca

Estas son las promesas que Carmen y su familia hicieron y están haciendo para reducir su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas:



Perder peso

“Comemos porciones más pequeñas. Si todavía tenemos hambre, comemos ensalada con un aderezo bajo en calorías.”



2 horas y 30 minutos de actividad física semanal

“Caminamos juntos rápidamente después de cenar todas las noches.”



Comer menos grasas saturadas y sodio

“Horneo pollo en lugar de freírlo.”

“Utilizo hierbas en lugar de sal para condimentar nuestra comida.”



Comer más frutas y verduras

“Las disfrutamos con las comidas, como merienda o como postre.”



Limitar bebidas y alimentos con azúcar

“Reducimos el consumo de dulces, como donas, galletas y refrescos.”



Dejar de fumar

“Nuestra casa y nuestro automóvil están libres de humo.”



Tener chequeos regulares

“Realizamos un seguimiento de nuestro peso, tamaño de cintura, presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre (para la diabetes) utilizando nuestras tarjetas de salud cardíaca” (en la página 76).

NOTA



Usted también puede reducir su riesgo. Al realizar algunos cambios pequeños pero importantes, usted y su familia tendrán vidas más largas y saludables.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

SECCIÓN 2

Reaccionar a tiempo ante las señales de un ataque cardíaco



Sección 2



¡Reaccionar a tiempo ante las señales de un ataque cardíaco!

A pesar de nuestros mejores esfuerzos, las enfermedades cardíacas pueden provocar un ataque cardíaco. Si presenta síntomas de un ataque cardíaco, cuanto antes busque ayuda, mejor. Los ataques cardíacos pueden dañar seriamente el corazón y pueden ser mortales. Por eso es importante conocer las señales de advertencia de un ataque cardíaco y qué hacer si usted o alguien cercano a usted presenta síntomas.

Señales de advertencia de un ataque cardíaco

La señal de advertencia de ataque cardíaco más común para hombres y mujeres es dolor o malestar en el pecho. A veces el dolor o la molestia son leves y las señales de advertencia aparecen y desaparecen. Los signos y síntomas de un ataque cardíaco pueden aparecer repentina o lentamente, incluso durante semanas.

Carmen

Mi tía murió de un ataque cardíaco. Es importante que todos conozcan las señales de advertencia de un ataque cardíaco. Mi proveedor de atención médica me dijo que es mejor llamar al 9-1-1 de inmediato si presento alguno de los síntomas.



Si siente alguno de los señales que se enumeran a continuación, llame al 9-1-1 de inmediato. Cualquier persona con señales de ataque cardíaco debe recibir atención médica de inmediato. Incluso si no está seguro de que se trate de un ataque cardíaco, hágalo revisar.

¡Cada minuto cuenta!

Conozca las señales de advertencia de un ataque cardíaco

Le puede doler el **pecho** o sentirse apretado.



Puede sentir malestar en uno o ambos **brazos**, en la espalda o el estómago.



Puede sentir malestar en el **cuello**, los hombros o la mandíbula.



Puede sentirse como si **no puede respirar**.



Es posible que **se sienta aturrido** o mareado o que sude frío.



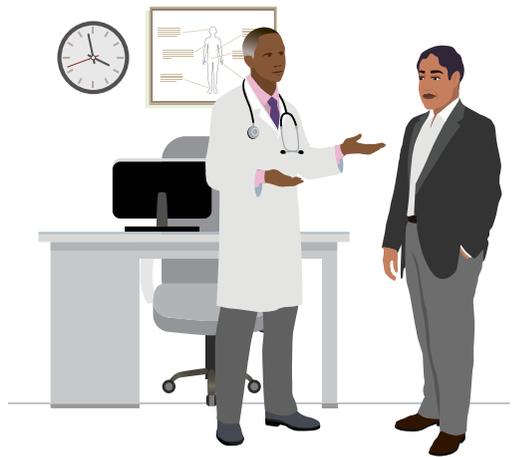
Es posible que se sienta mal del **estómago**.



Mi plan de supervivencia para un ataque cardíaco

Siga estos pasos para prepararse para un posible ataque cardíaco:

- **Aprenda** las señales de advertencia de un ataque cardíaco.
- **Piense** sobre qué hacer en caso de un ataque al corazón.
- **Hable con familiares y amigos** sobre las señales de advertencia de un ataque cardíaco y la importancia de llamar al 9-1-1 (o a su número de emergencia local) de inmediato.
- **Hable con un proveedor de atención médica** sobre el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y qué hacer si experimenta cualquiera de las señales de advertencia de un ataque cardíaco.
- **Llene** “mi tarjeta de emergencia” y compártala con su familia.



Aspirina: tomar con precaución

Si está pensando en tomar aspirina para prevenir un ataque cardíaco, hable primero con su proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica puede determinar si debe tomarla u otro medicamento y en qué dosis.

Mi tarjeta de emergencia

PLEGAR 2

Mi tarjeta de emergencia

Nombre: _____
 Fecha de nacimiento: _____ Teléfono de casa: _____
 Clínica/Hospital local: _____
 Contactos de emergencia:

Nombre	Relación	Teléfono

Números de emergencia

Proveedor de atención médica de familia: _____
 Teléfono: _____
 Clínica/hospital local: _____
 Teléfono: _____
 Departamento de bomberos: _____
 Departamento de policía local: _____

ANVERSO

PLEGAR 1

¿Tiene alguno de los siguientes condiciones?

Enfermedades del corazón: Sí No

Ataque al corazón: Sí No

Presión arterial alta: Sí No

Colesterol alto: Sí No

Diabetes: Sí No

Otro: _____

Lista de medicamentos actuales, alergias conocidas y cualquier otra información

Medicamentos actuales: _____

Alergias conocidas: _____

Otra información: _____

REVERSO

Corte por las líneas de puntos. Doble la tarjeta por la mitad y péguela con una barra de pegamento. (DOBLAR 1)
 Doble por la mitad nuevamente para hacer su propia tarjeta de billetera personal (DOBLAR 2)

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

SECCIÓN 3

¡Energícese!

Diga Sí a la actividad física



Sección 3



¡Energícese!

Diga Sí a la actividad física

Estar físicamente activo de forma regular es una de las mejores maneras de mantener sano el corazón, los pulmones y todo el cuerpo. Fortalece su corazón y reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

También ayuda con su:

- peso
- presión arterial
- glucemia
- nivel de estrés
- energía
- sueño

¿Cómo empezar?

¡Cualquier actividad es mejor que ninguna! Pero la “intensidad,” o lo duro que está trabajando el cuerpo, marca la diferencia. Aumente su intensidad gradualmente. Si tiene algún problema de salud, consulte con su proveedor de atención médica antes de aumentar su actividad física.

- Las actividades de intensidad ligera, como cocinar o limpiar la casa, normalmente no requieren mucho esfuerzo. **Comience con poco, si eso es con lo que se siente cómodo haciendo o lo que recomiende su proveedor de atención médica.**
- Las actividades de intensidad moderada, como hacer una caminata rápida, hace que usted respire más fuerte y su corazón lata más rápido. Todavía puede hablar, pero cantar sería difícil. **Trabaje hasta al menos 2 horas y 30 minutos de actividad de intensidad moderada a la semana.**
- Durante una actividad de intensidad vigorosa, como jugar un partido de baloncesto o trotar, no puede decir más que unas pocas palabras sin detenerse para tomar un respiro. **Necesita sólo 1 hora y 15 minutos de actividad vigorosa a la semana.**

Prometa fijarse metas

Sea específico acerca de lo que hará, cómo lo hará y cuándo comenzará. Si su objetivo es realizar 2 horas y 30 minutos de actividad física moderada a la semana puede, por ejemplo, hacer 30 minutos, 5 veces a la semana. Pero encuentre lo que funcione mejor para usted. ¿Tiene un día ocupado? Haga 10 minutos de actividad varias veces ese día.

Doña Fela

No espero hasta el final del día para estar activa. Estoy activa durante todo el día. Tomo las escaleras en lugar del ascensor y camino a la hora del almuerzo. Todo suma.



Prometa hacer de la actividad física un hábito

Marque las actividades que planea hacer o agregue las suyas propias.

- Caminar a paso ligero antes, después del trabajo o durante el almuerzo
- Bailar o hacer saltos en mi sala de estar
- Jardinería
- Tomar una clase de baile
- Andar en bicicleta estática
- Ir a andar en bicicleta
- Tomar una clase de ejercicio en línea
- Tomar una clase de ejercicio en un gimnasio o centro recreativo
- Saltar la cuerda antes de cenar
- Hacer deporte después del trabajo
- Usar una caminadora antes de regresar a casa
- Organizar un club de caminatas (ver página 25)
- _____
- _____

Escriba abajo la cantidad de minutos que está activo cada día.

Semana #	Dom.	Lun.	Mar.	Mie.	Jue.	Vie.	Sáb.	Total
Ejemplo	5	5	10	10	15	15	15	75
Semana 1								
Semana 2								
Semana 3								
Semana 4								
Semana 5								
Semana 6								
Semana 7								
Semana 8								

Cómo organizar un club de caminatas

Caminar puede mejorar nuestra salud, reducir nuestro nivel de estrés y aumentar nuestro nivel de energía. Caminar es económico y seguro y no requiere equipo especial. Tener compañeros de caminata habituales o ser parte de un club de caminatas puede ayudarnos a mantenernos motivados.

Beneficios de caminar como grupo

- A muchas personas les resulta divertido caminar con otras personas.
- Los miembros del club se ayudan entre sí para mantener el ritmo y cumplir con el programa.
- Puede pasar tiempo con amigos o hacer nuevos amigos que también quieran estar activos.
- Los miembros del club desarrollan y alcanzan juntos objetivos de acondicionamiento físico.
- Su club puede planificar actividades y temas divertidos que aumentarán la participación.

Cómo organizar un club de caminatas

- Dígame a sus familiares, amigos y vecinos que está iniciando un club de caminata. Utilice sus cuentas de redes sociales para llegar a las personas. O pregúntele a su empleador sobre la posibilidad de organizar un club de caminatas en el trabajo. Anuncie su club a través de su organización religiosa, centro comunitario o boletines vecinales y servidores de listas en línea. Ponga carteles.
- Cuando se comunique con las personas, infórmeles la hora y el lugar de su primera reunión. En esa reunión, compartirá ideas y establecerá metas. También decidirá el día, lugar y la hora en que se encontrarán y la distancia que caminarán cada día. Piense en un eslogan o un nombre atractivo para su club. Piense en actividades divertidas y desafiantes que mantengan motivados a los miembros.
- Cuando su club esté organizado, invite a los participantes del curso Su corazón, su vida a unirse. Pídeles que traigan a sus amigos y familiares.
- Anime a diferentes miembros a liderar el grupo.

Cómo organizar un club de caminatas (continuación)

Dónde caminar

Elija un lugar que esté bien iluminado y tenga aceras. El barrio donde toma sus clases o la pista de una escuela local pueden ser buenas opciones. Puede cambiar la ruta para que sea divertido, pero siempre debe reunirse en el mismo lugar y hora.

Tenga un plan de respaldo para cuando el clima no sea bueno, como caminar en un centro comercial.

¡Que sea divertido!

Realice caminatas especiales cada mes para celebrar eventos, como:

- Mes de la herencia hispana (del 15 de septiembre al 15 de octubre)
- National Wear Red Day® (Día nacional de vestir de rojo) (primer viernes de febrero) para crear conciencia sobre las enfermedades cardíacas en las mujeres
- Mes americano del corazón (febrero)
- Otras celebraciones importantes o divertidas

Cree paseos temáticos, como, por ejemplo:

- Paseos por la naturaleza
- Paseos con atuendos locos
- Paseos de baile
- ¡Utilice su imaginación!

Manténgase en su objetivo

- Fomente la conversación y la diversión, mientras camina a paso rápido.
- Sugiera que los miembros realicen un seguimiento de su progreso en papel, en línea o con una aplicación de acondicionamiento físico en su teléfono o computadora. Registre fechas, distancia, número de pasos (si lo desean) y cómo se sintieron después de caminar. Hacer un seguimiento puede motivar a todos a mejorar.

Cómo organizar un club de caminatas (continuación)

Salud y seguridad

- Manténgase alerta. Familiarícese con su entorno.
- Manténgase en lugares bien iluminados y en buen mantenimiento.
- Cuando haga ejercicio al aire libre, recuerde a los miembros que utilicen protector solar o ropa protectora. Esté atento a los insectos que pican, como abejas y avispas.
- Esté atento al clima y la calidad del aire, especialmente si alguien tiene asma.
- Anime a los miembros a utilizar zapatos cómodos que brinden apoyo y a traer una botella de agua reutilizable.
- Empiece lentamente. Aumente gradualmente el tiempo y el esfuerzo que dedica a cualquier actividad.
- Anime a todos a calentar, estirar y enfriar.

Si está embarazada

La actividad física es buena para la salud, el estado de ánimo y el peso antes, durante y después del embarazo. Pero hable con su proveedor de atención médica sobre qué actividades físicas son seguras para usted durante este tiempo.

Virginia

Tengo 32 años y tuve un bebé sano hace 3 meses. Cuando estaba embarazada, mi proveedor de atención médica me dijo que consultara con ella antes de volver a mi rutina de correr después de tener a mi bebé. Mientras tanto, he estado caminando, lo que ayuda.



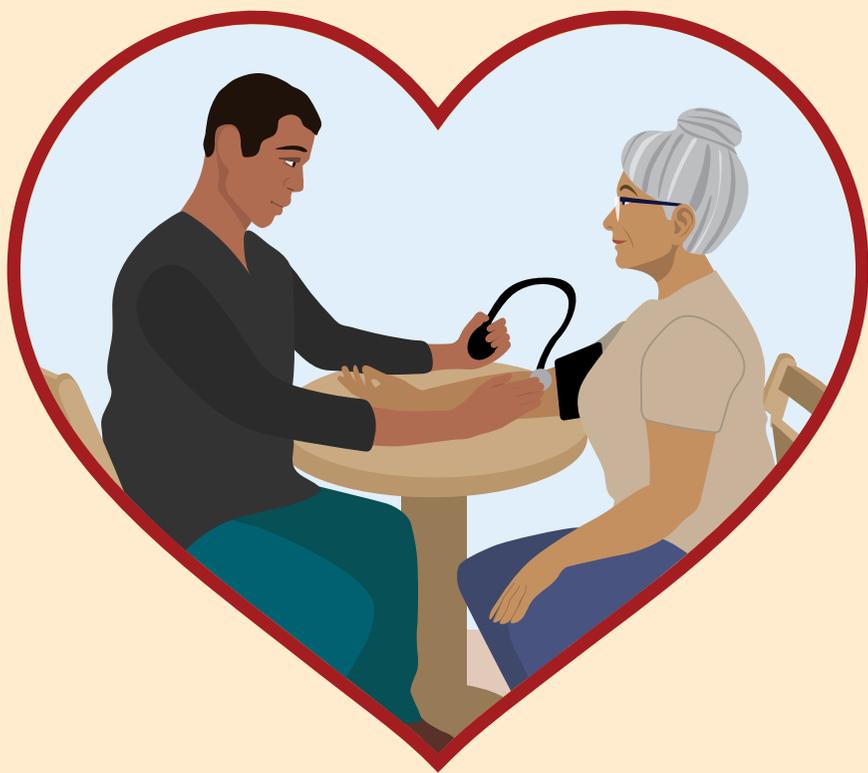
Fortalezca los músculos y huesos

Al menos dos veces por semana, trate de realizar actividades que fortalezcan específicamente los músculos y huesos.

- Hacer flexiones y abdominales, levantar pesas, trabajar en el jardín y hacer yoga son algunos ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.
- Correr, caminar, saltar la cuerda y levantar pesas también fortalecen los huesos.

SECCIÓN 4

Controlar su presión arterial



Sección 4



Controlar su presión arterial

¿Sabía que controlar su presión arterial puede reducir sus probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular? Esta sección le mostrará cómo prevenir o controlar la presión arterial alta.

Mariano

El proveedor de atención médica dijo que tengo una presión arterial de 145/92. Las cifras fueron mi única advertencia de que tenía presión arterial alta. No tuve ningún síntoma. Comprobar mi presión arterial fue fácil y no me dolió.



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para mover la sangre por el cuerpo de modo que pueda llegar a todas las partes de los órganos del cuerpo.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

La presión arterial alta también se llama “hipertensión.” Hace que el corazón tenga que trabajar más de lo que debería para llevar sangre a todas las partes de su cuerpo. La presión arterial alta se conoce como el “asesino silencioso” porque no presenta síntomas.

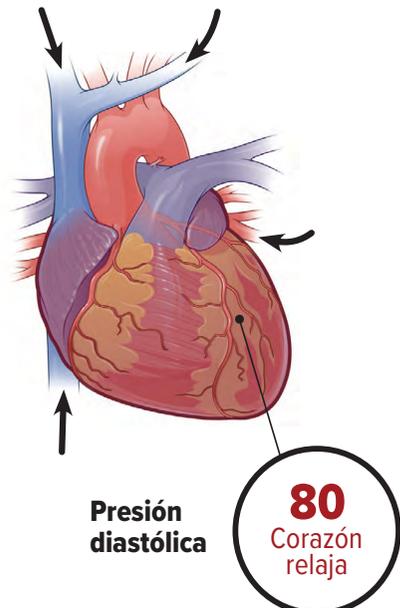
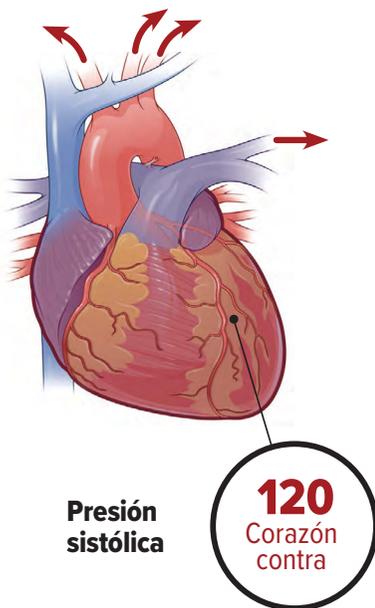
Si no se trata, la presión arterial alta aumenta las posibilidades de sufrir:

- Accidente cerebrovascular
- Infarto de miocardio
- Problemas de riñón
- Problemas oculares
- Muerte

Cifras de la presión arterial

Una lectura de presión arterial tiene dos cifras, como “120 sobre 80.”

La primer cifra o el superior es su presión sistólica. Esa es su presión durante un latido del corazón. La otra cifra, llamada diastólica, es la presión entre latidos, cuando el corazón está en reposo.



Conozca sus cifras de presión arterial

- Para la mayoría de los adultos, una presión arterial saludable suele ser inferior a 120/80 mm Hg.
- Si sus cifras suelen ser más altas que eso, es posible que tenga presión arterial alta.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles son sus cifras y anótelos.
- Si su proveedor de atención médica le dice que tiene presión arterial alta, pregúntele cómo puede bajarla o mantenerla bajo control.
- Hágase tomar la presión arterial en cada visita médica y pregunte si debe tomarla en casa. Es rápido, fácil e indoloro.
- Lleve un registro de sus cifras utilizando la “tarjeta de salud mi corazón” en la página 76.

La familia Ramírez toma cinco medidas para prevenir o disminuir y controlar la presión arterial alta

Este plan familiar puede ayudarle a prevenir la presión arterial alta. Si ya usted tiene presión arterial alta, puede ayudarle a bajarla y controlarla. Elija dos o tres de los pasos que llevará a cabo. Agregue más con el tiempo.

Paso 1. Reducir el consumo de sodio

Consulte las etiquetas de información nutricional para poder elegir alimentos bajos en sodio, reducidos en sodio o sin sal agregada.

- Elija alimentos con un porcentaje de valor diario de sodio más bajo.
 - Un valor porcentual diario de 5 o menos es bajo.
 - Un valor porcentual diario de 20 o más es alto.
- Limite su consumo de sodio a 2,300 miligramos (mg) o menos por día. Si tiene presión arterial alta, es posible que deba limitar el sodio aún más. Hable con su proveedor de atención médica sobre qué cantidad de sodio es adecuada para usted o su familia.

Lea la etiqueta de información nutricional para elegir alimentos bajos en sodio. Compare las etiquetas de información nutricional de la sopa normal y la sopa reducida en sodio:

¿Cual elegiría?

Sopa reducida en sodio

Cantidad por porción	
Calorías	120
	% Valor diario*
Grasa total 1g	1%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 430mg	19%

Sopa regular

Cantidad por porción	
Calorías	160
	% Valor diario*
Grasa total 7g	9%
Grasa saturada 3g	15%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 710mg	31%

La sopa normal tiene mucho más sodio que la sopa reducida en sodio.

Paso 2. Comer alimentos saludables para el corazón

Cada día, reduzca un poco la cantidad de sodio en sus alimentos.

- Compre frutas y verduras como refrigerio en lugar de patatas fritas y galletas saladas.
- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal agregada.
- Elija menos carnes procesadas y enlatadas, como salchichas, tocino, mortadela, jamón, picadillo de carne en conserva y chatarra.
- Sazone los alimentos con hierbas y especias en lugar de sal.
- Enjuague las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio.
- Utilice cubitos de caldo reducidos en sodio, salsa de soja y salsa de tomate.
- Quite el salero de la mesa.

Carmen

Para que la comida sepa bien sin sal, utilice cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimiento verde, orégano y una pizca de pimiento picante. A todos en mi familia ahora les gusta el sabor de los alimentos con menos sal.



Paso 3. Limitar el alcohol

Beber alcohol puede aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, ritmo cardíaco irregular y accidente cerebrovascular.

- Los hombres que beben no deben tomar más de dos tragos al día.
- Las mujeres que beben no deben tomar más de un trago al día.
- Las mujeres embarazadas o en período de lactancia no deben beber alcohol.

Paso 4. Cuidar su peso

Tome medidas para alcanzar o mantener un peso saludable.

- Coma porciones más pequeñas.
- Coma despacio.
- Todos los adultos deben intentar realizar al menos 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de actividad física moderada (como caminar a paso ligero) a la semana. Aumentar su actividad gradualmente.

Paso 5. Tomar sus medicamentos

Si tiene presión arterial alta, tome su medicamento como le indique su proveedor de atención médica.

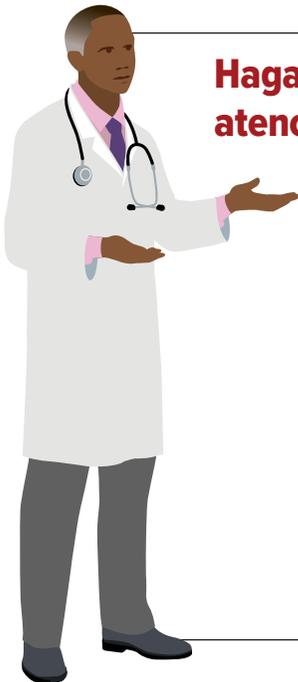
- No comparta medicamentos con amigos o familiares.
- Si no puede pagar sus medicamentos, infórmele a su proveedor de atención médica. Es posible que existan programas que le ayuden a comprar sus medicamentos.
- Utilice notas y otros recordatorios para tomar sus medicamentos. Pídale a su familia que le ayude con llamadas telefónicas o mensajes de texto recordatorios.

Cuando vaya a un proveedor de atención médica, lleve consigo todos los frascos de medicamentos.

NOTA



Su salud y la de su familia no tienen precio. Haga la promesa de seguir los cinco pasos.



Haga estas preguntas a su proveedor de atención médica

Cuando su proveedor de atención médica le recete medicamentos para la presión arterial alta, pregunte:

Nombre del medicamento _____

Cuánto tomar _____

Cuándo tomar _____

Qué comer o beber con el medicamento

Si puede tomar su otro medicamento de forma segura al mismo tiempo _____

Si ocurren problemas, llame a este número inmediatamente _____

Prometo controlar mi presión arterial

Marque dos o tres cosas que promete hacer. Agregue más con el tiempo.

Agregar especias, no sal, a su vida

- Sazone los alimentos con hierbas y especias como ajo, pimienta negra, orégano y cebolla en lugar de sal.
- Coma más frutas y verduras en lugar de bocadillos salados.

Alcanzar un peso saludable

- Alcance un peso saludable.
- Coma porciones más pequeñas; coma lentamente.
- Haga al menos 30 minutos de actividad física moderada 5 días a la semana.
- Limite el alcohol.

Si tiene presión arterial alta

- Tómese la presión arterial con frecuencia.
- Tome su medicamento como se lo indique su proveedor de atención médica.

SECCIÓN 5

Controlar su colesterol



Sección 5



Controlar su colesterol

Esta sección le ayudará a aprender cómo tener niveles saludables de colesterol. Los niveles poco saludables de colesterol aumentan la probabilidad de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Virginia

He aprendido que comer alimentos bajos en grasas saturadas y aumentar mi actividad física pueden ayudarme a mantener mi nivel de colesterol y peso en un rango saludable y prevenir enfermedades cardíacas.



¿Qué es el colesterol?

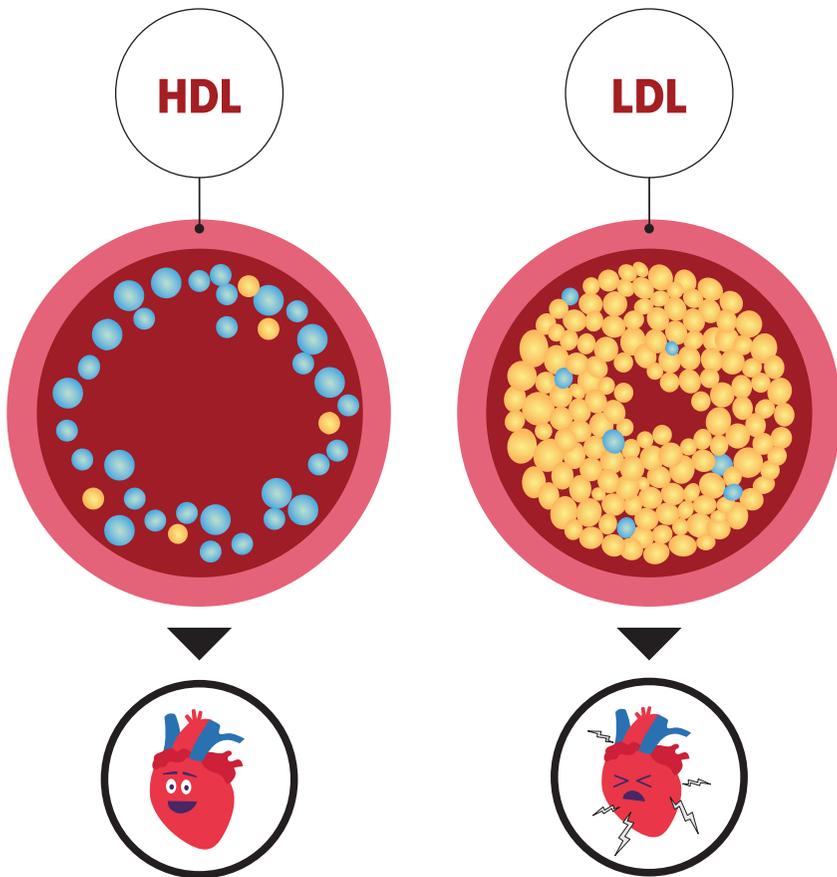
El colesterol es una sustancia cerosa parecida a la grasa que se encuentra en el cuerpo. Su cuerpo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol se transporta a través de la sangre en dos “paquetes” diferentes. Uno de estos paquetes es una lipoproteína de baja densidad (LDL), también llamada colesterol malo. La otra es una lipoproteína de alta densidad (HDL), llamada colesterol bueno.

¿Por qué es HDL bueno y LDL malo?

El HDL normalmente ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol, para que no se acumule dentro de las arterias.

Pero el LDL coloca el colesterol dentro de las arterias. Con el tiempo, el colesterol y otras sustancias obstruyen las arterias. Eso puede causar dolor en el pecho o incluso un ataque cardíaco.

Puede controlar sus niveles de colesterol. Empiece por averiguar cuáles son sus niveles de colesterol.



Controle su colesterol

Pregúntele a su proveedor de atención médica acerca de hacerse un análisis de sangre llamado perfil de lípidos. Le indica sus niveles de colesterol total, colesterol LDL y colesterol HDL.

Su objetivo de niveles de LDL y colesterol total depende de sus otros problemas de salud, como si tiene presión arterial alta, pero también de su edad y sexo. Su proveedor de atención médica puede decirle cuál debe ser su nivel de LDL.

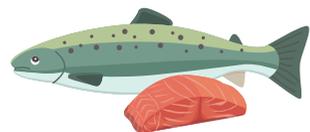
Alcanzar niveles saludables de colesterol

Puede hacer cambios en lo que come y en sus actividades. Esto le ayudará a mantener su colesterol en niveles saludables.

NOTA



Para las personas que no tienen otros factores de riesgo, un colesterol total saludable es inferior a 200 mg/dL.



La familia Ramírez toma cuatro medidas para mantener su colesterol bajo control

Paso 1. alimentos altos en grasas saturadas

Empiece a hacer algunos cambios saludables a la vez.



Sea inteligente con el corazón: Esté atento a las grasas saturadas

Hay dos tipos principales de grasas: las saturadas y las insaturadas. La mayoría de los alimentos tienen algo de ambas. ¡La grasa saturada obstruye las arterias, al igual que poner grasa en el fregadero obstruye las tuberías! La grasa saturada se encuentra principalmente en alimentos que provienen de animales. Esos alimentos son la carne, el queso, la leche y la mantequilla, entre otros. Aléjese de las grasas saturadas. Sepa dónde se esconden. Lea la etiqueta de información nutricional.

Estos son los alimentos que tienen poca o nada de grasa saturada:

- Leche, queso y yogur descremados y bajos en grasa
- Frutas, verduras y cereales integrales.
- Pescado*
- Pavo y pollo sin piel
- Cortes magros de carne
- Frijoles y lentejas



Reduzca el consumo de estos alimentos:

- Leche entera, queso y helado
- Mantequilla y margarina en barra
- Carnes grasas como tocino, carne molida normal y chuletas de cerdo
- Salchichas de ternera o cerdo, chorizo, hot dogs y mortadela
- Hígado, lengua y otras vísceras
- Manteca de cerdo, tocino, grasa de tocino y aceite de coco
- Alimentos fritos en grasa o manteca, como pollo o pescado



*Madres embarazadas y lactantes: hable con su proveedor de atención médica para averiguar qué tipos de pescado que puede comer son bajos en mercurio. El mercurio puede ser perjudicial para su bebé.

Paso 2. Lea las etiquetas de información nutricional

Elija alimentos bajos en grasas saturadas.

Compare las etiquetas de información nutricional de un panecillo inglés y una dona:

¿Cuál elegiría?

Panecillo inglés

Información nutricional	
6 Porciones por envase	
Tamaño de porción	1 panecillo (11g)
Cantidad por porción	
Calorías	130
% Valor diario*	
Grasa total 1g	1%
Grasa saturada 0.4g	2%
Grasa trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 240mg	10%
Carbohidratos totales 25g	9%
Fibra dietética <1g	3%
Azúcares totales 2g	
Incluye 2g azúcares añadidos	2%
Proteínas 5g	10%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 93mg	8%
Hierro 2mg	10%
Potasio 62mg	2%

Dona

Información nutricional	
1 Porciones por envase	
Tamaño de porción	1 dona (85g)
Cantidad por porción	
Calorías	290
% Valor diario*	
Grasa total 16g	24%
Grasa saturada 4g	20%
Grasa trans 0g	
Colesterol 20mg	7%
Sodio 390mg	17%
Carbohidratos totales 33g	12%
Fibra dietética <1g	3%
Azúcares totales 18g	
Incluye 16g azúcares añadidos	32%
Proteínas 5g	10%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 21mg	2%
Hierro 1.5mg	8%
Potasio 67mg	2%

La dona tiene un mayor contenido de grasas saturadas.

Paso 3. Manténgase activo físicamente

Intente dedicar al menos 30 minutos al día.

Paso 4. Trate de tener un peso saludable

Pierda peso si tiene sobrepeso.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Los niveles altos de triglicéridos pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Su análisis de sangre de perfil lipídico medirá su nivel de triglicéridos.

Estos pasos pueden ayudarle a controlar su nivel de triglicéridos:

- Mantener un peso saludable.
- Hacer actividad física de manera regular.
- Consumir una dieta saludable para el corazón que sea baja en grasas saturadas.
- Limitar el azúcar y los alimentos altamente procesados.
- No fumar. Si fuma, déjelo.
- Limitar su consumo de alcohol.

Ana

El proveedor de atención médica me dijo que mi nivel de triglicéridos es muy alto. Así que reduje el consumo de dulces, refrescos y alcohol. También salgo a caminar más, y mis niveles están bajando.



NOTA



Un nivel de triglicéridos superior a 150 mg/dL es alto. Lo normal es menos de 75 mg/dL.

¿Qué es el síndrome metabólico?

Tener síndrome metabólico aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular. También aumenta su riesgo de diabetes.

Ana

Mi proveedor de atención médica me dijo que tengo síndrome metabólico. Cinco factores de riesgo conforman este síndrome y pueden causar problemas al corazón. Sólo se necesitan tres de los cinco factores de riesgo para tener síndrome metabólico. Estoy trabajando para superarlo.



Comprobar cuales tiene:

- Una cintura grande
 - Más de 35 pulgadas para mujeres
 - Más de 40 pulgadas para hombres
- Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dL o más
- Nivel bajo de colesterol HDL (bueno)
 - Menos de 50 mg/dL para mujeres
 - Menos de 40 mg/dL para hombres
- Presión arterial de 130/85 mm Hg o más
- Nivel alto de azúcar en la sangre en ayunas de 100 mg/dL o más

NOTA



Si tiene tres o más de estos factores de riesgo, hable con su proveedor de atención médica sobre el síndrome metabólico.

Mi familia promete reducir los niveles de colesterol

Verifique los pasos que promete tomar para reducir su colesterol y mantenerlo bajo. Comience con algunos cambios y agregue más con el tiempo.

- Hacer que me revisen el nivel de colesterol.
- Hablar con un proveedor de atención médica sobre lo que significan mis cifras de colesterol.
- Leer las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos más saludables.
- Hornear, asar a la parrilla, cocinar a fuego lento los alimentos en lugar de freírlos.
- Comer más frutas, verduras y cereales integrales.
- Tratar de tener un peso saludable.
- Hacer al menos 30 minutos de actividad física 5 veces por semana.
- Elegir agua, té sin azúcar, agua con gas o agua normal en lugar de refrescos o té dulce.

SECCIÓN 6

¡Abraze su salud!

Trate de tener
un peso saludable



Sección 6



¡Abraze su salud!

Trate de tener un peso saludable

¿Sabía que perder incluso una pequeña cantidad de peso puede disminuir los problemas de salud relacionados con el peso? Esta sección analizará formas saludables de perder peso o mantener un peso saludable.

Virginia

Toda mi familia ha ganado peso gradualmente. Comemos muchos alimentos ricos en grasas y no hacemos mucha actividad física. proveedor de atención médica me dijo que el sobrepeso afecta mi salud y mi corazón. Mi familia y yo vamos a hacer pequeños cambios que nos ayudarán a perder los kilos de más.



Virginia dice que ella y su familia han ganado peso porque:

- “Nuestra familia tiende a comer sobre la marcha y no siempre tenemos tiempo o energía para preparar comidas saludables.”
- “Nuestro tiempo en familia a menudo lo pasamos sentados, viendo un programa o ayudando a los niños con la tarea.”
- “No tomo suficientes descansos durante el día para moverme o incluso salir a caminar.”
- “Compro con un presupuesto limitado y, a veces, los alimentos más saludables me parecen demasiado caros.”

NOTA



¿La familia de Virginia se parece a la suya? Si es así, es hora de hacer algunos cambios saludables.

¿Sabe usted si necesita perder peso?

Su índice de masa corporal (IMC) y la medida de su cintura pueden mostrarle si tiene un peso saludable. En el cuadro de IMC de la página siguiente, encuentre dónde se cruzan su altura y su peso. El encabezado de esa columna indicará si tiene un peso saludable, sobrepeso, obesidad u obesidad extrema.

Tabla del índice de masa corporal (IMC)

	Peso saludable	Exceso de peso	Obeso	Obesidad extrema
IMC	19–24	25–29	30–39	40–54
Altura	Peso (libras)			
4' 10"	91–155	119–138	143–186	191–258
4' 11"	94–119	124–143	148–198	198–267
5' 0"	97–123	128–148	153–199	204–276
5' 1"	100–127	132–153	158–206	211–285
5' 2"	104–131	136–158	164–213	218–295
5' 3"	107–135	141–163	169–220	225–304
5' 4"	110–140	145–169	174–227	232–314
5' 5"	114–144	150–174	180–234	240–324
5' 6"	118–148	155–179	186–241	247–334
5' 7"	121–153	159–185	191–249	255–344
5' 8"	125–158	164–190	197–256	262–354
5' 9"	128–162	169–196	203–263	270–365
5' 10"	132–167	174–202	209–271	278–376
5' 11"	136–172	179–208	215–279	286–386
6' 0"	140–177	184–213	221–287	294–397
6' 1"	144–182	189–219	227–295	302–408
6' 2"	148–186	194–225	233–303	311–420
6' 3"	152–192	200–232	240–311	319–431
6' 4"	156–197	205–238	246–320	328–443

Guía para un peso saludable

Podrá saber si tiene un peso saludable o no mirando su altura y peso en la tabla de IMC. Tiene un peso saludable si su IMC es de 19 a 24.



- Tiene bajo peso si su IMC es menos de 19.
- Tiene sobrepeso si su IMC es de 25 a 29.
- Es obeso si su IMC es de 30 a 39.
- Es extremadamente obeso si su IMC es 40 o más.

Mi peso es:

- Bajo peso:** Le preguntaré a mi proveedor de atención médica si necesito hacer algo.
- Saludable:** Intentaré mantener mi peso actual.
- Exceso de peso:** Tomaré medidas para perder peso.
- Obesidad u obesidad extrema:** Le preguntaré a mi proveedor de atención médica o a un dietista registrado para que me ayude a perder peso.

NOTA



El IMC muestra si su peso está dentro del rango saludable para su altura, pero no tiene en cuenta la masa muscular, la densidad ósea ni la composición corporal. Hable con su proveedor de atención médica acerca de si su IMC es demasiado alto o bajo para usted y qué significa para la salud de su corazón.

Mida su cintura

Mida su cintura colocando una cinta métrica ajustada alrededor de su cintura, justo por encima del hueso de la cadera. Exhale y luego lea la cinta métrica.

Anote abajo la medida de su cintura:

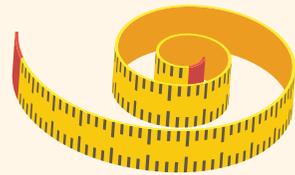
Su medida es alta si:

- Mujeres: mide más de 35 pulgadas
- Hombres: mide más de 40 pulgadas

La medida de mi cintura es:

- Saludable
- Alta

Una medida de cintura alta aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Si la medida de su cintura es alta, tome medidas para perder peso.



Prometa perder peso de forma saludable

Una pérdida de peso del 5 al 10 por ciento puede mejorar significativamente su salud y calidad de vida.

Baje de peso lentamente, alrededor de 1 a 2 libras por semana. Empiece por hacer un compromiso consigo mismo. Escriba y firme una carta para usted mismo que prometa pasos para perder peso:

- La cantidad de peso que desea perder.
- La fecha en la que le gustaría perder peso.
- Los cambios que hará.
- Su plan para realizar actividad física regular.

Siga estos pasos para comer más sano:

Paso 1. Elija y prepare alimentos de una manera saludable para el corazón

- Elija leche sin grasa o leche y queso bajos en grasa (1%).
- Consuma frutas y verduras sin mantequilla ni salsa.
- Utilice mayonesa o aderezo para ensaladas sin grasa o bajo en grasa.
- Beba agua, agua con gas o té sin azúcar.
- Si bebe jugo de frutas, asegúrese de que sea una pequeña porción de jugo 100 por ciento de frutas. El jugo tiene un alto contenido de calorías y azúcar.
- Trate de comer fruta con más frecuencia de la que bebe jugo. La fruta tiene más fibra.
- Consuma cortes magros de carne y pescado.*
- Consuma helados y yogures bajos en grasa o ligeros.
- Hornee, ase o cocine a fuego lento los alimentos en lugar de freírlos.
- Cocine sin grasa de carne ni manteca.



*Madres embarazadas y lactantes: hable con su proveedor de atención médica para averiguar qué tipos de pescado que puede comer son bajos en mercurio. El mercurio puede ser perjudicial para su bebé.

Paso 2. Lea las etiquetas de información nutricional

Elija alimentos bajos en calorías y azúcar.

Compare las etiquetas de información nutricional del té endulzado y del té sin azúcar:

¿Cuál elegiría usted?

Té endulzado

Información nutricional	
2 Porciones por envase Tamaño de porción 1 lata (12 onzas líquidas) (372g)	
Cantidad por porción	
Calorías	120
	% Valor diario*
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos totales 30g	11%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares totales 28g	
Incluye 28g azúcares añadidos	0%
Proteínas 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 126mg	2%

Té sin azúcar

Información nutricional	
2 Porciones por envase Tamaño de porción 1 lata (12 onzas líquidas) (360g)	
Cantidad por porción	
Calorías	0
	% Valor diario*
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Grasa <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidratos totales 18g	0%
Fibra dietética 0g	0%
Azúcares totales 0g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0%
Proteínas 0g	0%
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 0mg	0%
Hierro 0mg	0%
Potasio 133mg	2%

El té endulzado tiene 120 calorías y 28g de azúcar.

El té sin azúcar no tiene calorías ni azúcar.

Paso 3. Límite el tamaño de las porciones

- Coma más ensalada u otras verduras si todavía tiene hambre.
- Para controlar su hambre, coma comidas más pequeñas o refrigerios saludables durante el día en lugar de una comida grande.
- Al comer fuera:
 - Cuide el tamaño de sus porciones. Muchas porciones de restaurantes son muy grandes.
 - Comparta un plato principal.
 - Pida dos porciones pequeñas, como medio sándwich y ensalada, en lugar de un plato principal grande.
 - Divida su plato principal por la mitad tan pronto como lo tenga. Pídale a su camarero que envuelva la otra mitad “para llevar.”

Paso 4. Diga “sí” a la actividad física

La actividad física le ayuda a mejorar la salud de su corazón, reducir el estrés y sentirse mejor. Conviértalo en su respuesta a sentirse cansado, aburrido y fuera de forma.



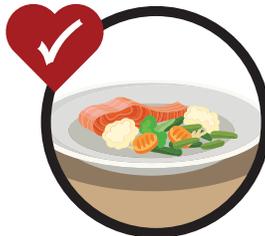
Virginia

Tengo una familia grande y nos reunimos a menudo. Ahora traigo comida más saludable a las reuniones. Animo a todos a pensar en cosas divertidas que hacer para estar activos cuando nos reunimos. Quiero que mi familia siga un camino saludable.



Manténgase saludable en las reuniones familiares

- No vaya con hambre a reuniones familiares. Coma un refrigerio saludable para el corazón antes de salir de casa.
- Traiga un plato saludable para el corazón para compartir. Prepare o compre un plato sabroso, con muchas verduras.
- Reduzca el consumo de calorías y alimentos ricos en grasas. Coma más verduras y frutas en lugar de alimentos fritos.
- Cuide sus porciones. Elija porciones pequeñas y coma despacio.
- Deje de centrarse en la comida. Baile, salte la cuerda o practique algún deporte, como fútbol o béisbol. Planifique actividades para los niños como el escondite o relevos, o saque a todos a dar un paseo familiar.



Marque tres cosas que hará para ayudarle a perder peso

- Levántese 15 minutos antes para desayunar en casa. Incluya frutas, cereales integrales y una proteína sin grasa o baja en grasa.
- Prepare un almuerzo saludable para el corazón la noche anterior. Incluya frutas, verduras y pequeñas porciones de sobras.
- Lleve una pieza de fruta como refrigerio al trabajo.
- Coma porciones más pequeñas en la cena. Coma verduras todas las noches o coma una ensalada saludable con aderezo bajo en calorías.
- Beba agua o té sin azúcar en lugar de refrescos u otras bebidas con alto contenido calórico y azúcar.
- Muévase más en el trabajo, en casa y en su tiempo libre, especialmente si no tiene un trabajo físicamente exigente. Camine con su familia o un amigo.

Buscar ayuda

- Pida ayuda a un proveedor de atención médica y a un dietista registrado si necesita perder peso.
- Averigüe si su comunidad cuenta con clases de salud cardíaca impartidas por trabajadores de salud comunitarios. Si es así, únase a las clases.

NOTA



Pasar la promesa

Cuando mantiene un peso saludable, está dando un ejemplo de vida saludable para el corazón a sus hijos y a los jóvenes de su comunidad. Transmita la promesa de una vida sana y larga a las generaciones futuras.

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.

SECCIÓN 7

Proteger el corazón de la diabetes



Sección 7



Proteger el corazón de la diabetes

Prevenir o controlar la diabetes puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. ¿Sabía que al hacer cambios en su estilo de vida puede hacer mucho para protegerse de la diabetes? Esta sección le enseñará sobre la diabetes y cómo reducir su riesgo.

Carmen

**La diabetes viene de familia.
Mi hermano y yo tenemos
diabetes tipo 2. Necesito saber
más al respecto.**



¿Qué es la diabetes?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla bien. Esto hace que se acumulen altos niveles de azúcar, también llamado glucosa, en la sangre. La diabetes es una enfermedad grave.

Tipos de diabetes

Hay tres tipos principales de diabetes: tipo 1, tipo 2 y diabetes gestacional. La diabetes tipo 1 ocurre cuando el cuerpo deja de producir insulina. La diabetes tipo 2 ocurre cuando se produce algo de insulina, pero el cuerpo no puede usarla bien. La diabetes tipo 2 es mucho más común. La diabetes gestacional ocurre sólo cuando las mujeres están embarazadas. La prediabetes ocurre cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente altos como para ser diabetes. Las personas con prediabetes tienen probabilidades de desarrollar diabetes, pero pueden tomar medidas para ayudar a prevenirla.

¿Por qué es peligrosa la diabetes?

La diabetes es un factor de riesgo importante de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. También puede causar ceguera, amputación, daño a los nervios y problemas renales. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre dañan el cuerpo.

Síntomas de la diabetes

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, informe a un proveedor de atención médica de inmediato. Es posible que quieran analizar su nivel de azúcar en la sangre:

- Tener que orinar mucho, a menudo por la noche
- Sentir mucha sed
- Bajar de peso sin intentarlo
- Sentir mucha hambre
- Tener visión borrosa
- Sensación de entumecimiento u hormigueo en las manos o los pies
- Tener piel seca
- Sentirse muy cansado
- Tener llagas que sanan lentamente
- Tener más infecciones de lo habitual

¿Está en riesgo de tener diabetes?

Es posible que algunas personas con diabetes tipo 2 no presenten síntomas. Por eso es importante conocer sus factores de riesgo y hacerse una prueba de azúcar en la sangre.

Está más probable tener diabetes tipo 2 si usted:

- Tiene sobrepeso, especialmente si tiene peso extra alrededor de su cintura.
- Tiene un padre o un hermano con diabetes.
- Es afroamericano, hispano/latinoamericano, nativo de Alaska, indígena de las Américas, asiático americano, nativo de Hawái o isleño del Pacífico.
- Tuvo diabetes durante el embarazo, lo que se llama diabetes gestacional.
- Dio a luz a un bebé que pesó 9 libras o más.
- Tiene presión arterial alta.
- No realiza actividad física con regularidad.
- Tiene depresión.
- Tiene síndrome de ovario poliquístico, también llamado SOP.
- Tiene acantosis nigricans, que es una afección que causa piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas.

Carmen

El proveedor de atención médica le dijo a mi hija, Virginia, que tiene prediabetes. Su nivel de azúcar en la sangre en ayunas era de 120 mg/dL y también tenía sobrepeso. Trabajamos juntas para cambiar nuestros hábitos. No quería que ella desarrollara diabetes como yo.



Controle su nivel de azúcar en la sangre

Su proveedor de atención médica puede medir su nivel de azúcar en la sangre en ayunas.

- El nivel de azúcar de Virginia es de 120 mg/dL. **Ella tiene prediabetes.**
- El nivel de azúcar de Carmen es de 130 mg/dL. **Ella tiene diabetes.**

Prediabetes significa que está en camino de tener diabetes. Actúe ahora: pierda peso si es necesario y sea más activo.

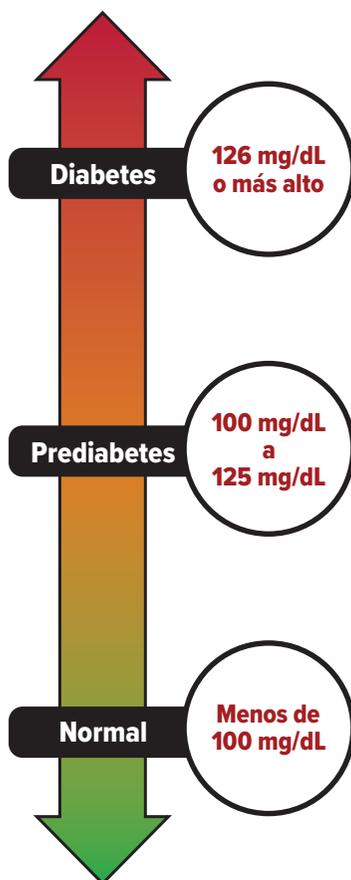
Planifique comidas y bocadillos saludables

Para prevenir o controlar la diabetes, es necesario limitar la cantidad de azúcar y carbohidratos que consume. Consumir demasiado azúcar puede causar niveles altos de azúcar en la sangre y aumento de peso.

Los carbohidratos se encuentran en alimentos como productos horneados, arroz, cereales, patatas, pasta y bebidas dulces. Los carbohidratos se convierten en azúcar en el cuerpo, por lo que afectan el nivel de azúcar en la sangre más que otros alimentos.

Alimentos que no esperaba, especialmente alimentos servidos en restaurantes pueden tener mucho azúcar. Por ejemplo, una ración de “avena con frutas y arce” en un restaurante de comida rápida tiene casi tanto azúcar como una lata de refresco. Lo mismo ocurre con 4 cucharadas de salsa barbacoa.

No es necesario que renuncie a su comida favorita para comer comidas y refrigerios saludables. Cuando un alimento que le gusta tiene un alto contenido de carbohidratos, endulzantes, sodio o grasas, consuma porciones más pequeñas. Además, equilibrelo con alimentos más saludables en otros momentos del día.



La promesa de Virginia de detener su prediabetes

Para asegurarse de que su prediabetes no se convierta en diabetes, Virginia está comiendo alimentos más saludables y perdiendo peso. Ella pasa alrededor de 2 horas y 30 minutos semanales siendo activa, ya sea caminando o tomando una clase de baile. Su proveedor de atención médica le dijo que moverse más ayudará a mejorar la forma en que su cuerpo utiliza la insulina.

Control de la diabetes

Si tiene diabetes, aquí le presentamos algunas formas de controlarla:

- **Prueba A1C.** Esta prueba mide cómo ha estado su nivel de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Le permite saber si su nivel ha estado bajo control. Hágase esta prueba al menos dos veces al año.
- **Presión arterial.** Cuanto más alta sea su presión arterial, más duro tendrá que trabajar su corazón. Hágase tomar la presión arterial en cada visita de atención médica y pregúntele a su proveedor si debe tomarla en casa.
- **Colesterol.** El colesterol “malo,” o LDL, se acumula y obstruye las arterias. Hágase una prueba de colesterol LDL al menos una vez al año.
- **Fumar.** No fumar es especialmente importante para las personas con diabetes. El tabaquismo y la diabetes estrechan los vasos sanguíneos, lo que ejerce presión sobre el corazón. No existe un nivel “seguro” de fumar.

Si usted tiene diabetes, asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica:

- ¿Cuáles son mis cifras de A1C, presión arterial y colesterol?
- Si las cifras no son normales, ¿qué debo hacer para bajar mis cifras?
- ¿Cómo puedo encontrar un programa local de diabetes para recibir educación y apoyo?

Carmen

Ahora estoy tomando medidas para controlar mi diabetes. Reviso mis niveles de glucosa a diario. También camino todos los días durante 40 minutos y como porciones más pequeñas. He perdido 8 libras.



La promesa de Carmen de cuidar de su salud

- Controlar su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia recomendada por su proveedor de atención médica.
- Tomar los medicamentos que le recetó su proveedor de atención médica, incluso cuando se siente bien.
- Lavarse y revisarse los pies todos los días para detectar cortes, hematomas, áreas enrojecidas o hinchazón. Una infección en los pies podría volverse muy grave.
- Visitar a su oftalmólogo al menos una vez al año.

NOTA



Es importante trabajar con un proveedor de atención médica, un educador certificado en diabetes o un dietista registrado para ayudarle a controlar su diabetes. Aprenda a cuidar su salud y empoderarse.

Actúe: Revise los pasos que prometerá para prevenir o controlar la diabetes

- Averiguar si tengo diabetes.
- Hacer que me tomen el nivel de azúcar en la sangre.
- Hacerme tomar la presión arterial.
- Si tengo diabetes, controlar mi A1C con la frecuencia que recomiende mi proveedor de atención médica.
- Bajar de peso si tengo sobrepeso. Una pérdida de peso del 5 al 10 por ciento mejorará mi salud y calidad de vida.
- Hacer actividad física durante 2 horas y 30 minutos a la semana.
- Consumir alimentos bajos en carbohidratos y calorías.
- Llevar la “tarjeta de salud de mi corazón” (en la página 76) a mi próxima cita médica. Asegurarme de completarlo.

SECCIÓN 8

Tomar control de su salud: Disfrute una vida sin tabaco



Sección 8



Tomar control de su salud: Disfrute una vida sin tabaco

Si fuma, dejar de fumar será uno de los pasos más importantes que deberá tomar para mejorar su salud. Esta sección tiene sugerencias sobre cómo dejar de fumar.

¿Como afecta el tabaquismo a la salud?

Fumar causa muchos problemas de salud, como:

- Enfermedad cardíaca
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer
- Enfermedad pulmonar

¿Cómo afecta el tabaquismo a la salud de sus seres queridos?

Los bebés que viven con fumadores tienen más probabilidades de sufrir:

- Resfriados
- Asma
- Bronquitis
- Neumonía
- Infecciones de oído

Los miembros de la familia expuestos al humo del cigarrillo pueden presentar:

- Problemas cardíacos y pulmonares
- Accidente cerebrovascular
- Cáncer

Fumar durante el embarazo aumenta las posibilidades de que su bebé nazca enfermo.

Mariano

Sabía que fumar era malo para mi salud, pero no quería dejar de fumar. Mi padre fumaba cigarrillos todos los días. Cuando murió de un infarto, decidí que necesitaba parar. Su muerte me motivó a dejar de fumar.



¿Por qué dejar de fumar?

Mejore el bienestar de su familia

- Disfrute de una vida más larga y saludable con su familia y amigos.
- Respire más fácilmente.
- Tenga más energía.
- Ahorre el dinero que ahora utiliza para comprar cigarrillos.
- Dé un buen ejemplo a sus hijos y amigos.

Verse y oler mejor

- Deshágase del mal aliento.
- Tenga ropa y cabello con olor fresco.
- Pierde las manchas amarillas en dientes y dedos.
- Previene las arrugas.

¿Que debe de esperar cuando deje de fumar?

La nicotina es una droga poderosa que causa adicción. Su cuerpo se acostumbra a la nicotina de los cigarrillos. Cuando deja de fumar, su cuerpo tiene que acostumbrarse a no tener nicotina. Eso puede resultar incómodo. Dígale a su proveedor de atención médica que está intentando dejar de fumar. Existen medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Cómo se siente al principio?

Algunas personas pueden sentirse de mal humor, tristes o inquietas. Es posible que tenga problemas para dormir. La buena noticia es:

- Para la mayoría de las personas, los peores síntomas duran sólo desde unos pocos días hasta unas pocas semanas.
- Dejar de fumar no es fácil, pero muchas personas pueden dejar de fumar para siempre.
- Si vuelve a fumar, deje de fumar nuevamente. Puede que sean necesarios muchos intentos para dejar de fumar definitivamente.

Mariano

Elegí el cumpleaños de mi padre como fecha para dejar de fumar. Recibí ayuda de mi familia y mis amigos. También me ayudaron un proveedor de atención médica y un educador sanitario. Me dieron grandes ideas para controlar los antojos.



Deje de fumar con estos consejos útiles—prometa:

Prepárese

- Elija un día para dejar de fumar.
- Anote los motivos para dejar de fumar y sus factores desencadenantes. Ponga la lista donde la verá todos los días.
- Deseche todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros. No compre más cigarrillos.
- Dígale a su familia, amigos y compañeros de trabajo el día que dejará de fumar.
- Haga una lista de las personas que lo apoyarán.

Haga un plan para mantenerse alejado de los cigarrillos

- No vaya a lugares que le den ganas de fumar.
- En las fiestas, no esté cerca de amigos que fumen.
- Cuando alguien le ofrezca un cigarrillo, diga: “No, gracias. No fumo.”

Pida ayuda

- Compre chicles de nicotina o parches para la piel, o pídale a un proveedor de atención médica que le recete un medicamento que le ayude a dejar de fumar.
- Consulte la línea para dejar de fumar de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): 1-855-DEJELO-YA o 1-855-335-3569; y, en inglés, 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669.
- Encuentre un programa local que le ayude a dejar de fumar o conéctese en línea para espanol.smokefree.gov para recibir ayuda.

Evite las ganas de fumar

Mantenga sus manos ocupadas

- Vaya a un lugar donde no se permita fumar, como una cafetería.
- Mantenga sus manos ocupadas. Juegue un juego en su teléfono, coma un refrigerio saludable o apriete una pelota antiestrés. Inicie un proyecto en la casa, haga manualidades o jardinería.
- Siga moviéndose. Salga a caminar o haga algo de limpieza en la casa.

Mariano

Al principio estaba estresado y tenía ganas de fumar un cigarrillo. En lugar de encenderlo, llamé a la línea de ayuda del programa ‘Dejar de fumar.’ Me sugirieron que masticara chicle sin azúcar y escuchara música para ayudar a disminuir la necesidad. Funcionó.



Ponga algo en su boca que no sea un cigarrillo

- Beba agua.
- Mastique chicle sin azúcar.
- Coma palitos de verduras o rodajas de manzana.
- Mastique una pajita corta o un palillo.

Controlar el estrés, la ira, los nervios y el agotamiento

- Respire lenta y profundamente; contar hasta cinco; y suéltelo. Repita 10 veces.
- Hable con un amigo.
- Dé un paseo.
- Escuche música.

Empiece la mañana con el pie derecho

- Cepílese los dientes y utilice enjuague bucal, en lugar de fumar.
- Si siempre ha fumado un cigarrillo con el café, cambie a té por un rato o beba agua.
- Ayude a sus hijos a mantenerse libres de tabaco.
- Hable con sus hijos sobre el daño que fumar causa a su salud.
- Ayude a sus hijos a hacer un cartel que diga: “Estamos felices de ser una familia libre de humo.”

Proteja a su familia y amigos del humo de otros fumadores

- Coloque una calcomanía o letrero que diga “Gracias por no fumar” en su casa y en su automóvil.

Mariano

Cuando los amigos vienen a nuestra casa y encienden un cigarrillo, digo cortésmente que nuestra casa es libre de humo y que necesitan fumar afuera.



Pasos que prometo tomar para dejar de fumar

Por ejemplo, podría:

Establecer una fecha para dejar de fumar.

Mi fecha para dejar de fumar es: _____

Pídales a sus familiares y amigos que le ayuden. Anote los nombres a continuación:

Encuentre un programa local que le ayude a dejar de fumar.

Haga una lista de las cosas que debe hacer cuando sienta la necesidad de fumar.

Tarjeta de salud de mi corazón

Utilice esta tarjeta para registrar los resultados de sus pruebas.

Tome medidas para mantener su corazón sano.

El ícono del corazón (♥) representa los números de una persona que no tiene ningún factor de riesgo de enfermedad cardíaca.

Hable con su proveedor de atención médica sobre cuáles deberían ser sus números.

Nombre: _____

Pruebas para medir el estado general de salud

Peso	Fecha				
	Resultado				
IMC ♥ 18.5 to 24.9	Fecha				
	Resultado				
Medida de la cintura ♥ Hombres: 40 pulgadas o menos ♥ Mujeres: 35 pulgadas o menos	Fecha				
	Resultado				
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg	Fecha				
	Resultado				



Pruebas para medir la grasa en la sangre

Coolesterol total ♥ Menos de 200 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
LDL ♥ Menos de 100 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
HDL ♥ Hombres: 40 mg/dL o más ♥ Mujeres: 50 mg/dL o más	Fecha				
	Resultado				
Triglicéridos ♥ Menos de 150 mg/dL	Fecha				
	Resultado				

Pruebas para detectar diabetes en la sangre

Sangre glucosa (Glucemia) ♥ En ayunas—menos de 100 mg/dL	Fecha				
	Resultado				
A1C ♥ 7% o menos	Fecha				
	Resultado				

Otro

Nombre de la prueba _____ _____	Fecha				
	Resultado				



Para más información

Para obtener más información sobre enfermedades, afecciones y procedimientos relacionados con enfermedades cardíacas, visite el sitio web del NHLBI en www.nhlbi.nih.gov (en inglés) o comuníquese con el Centro de Información de Salud del NHLBI:

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 1-877-NHLBI4U (1-877-645-2448)

TRS: 7-1-1

Correo electrónico: NHLBIinfo@nhlbi.nih.gov

Esta página se dejó en blanco intencionalmente.



National Heart, Lung,
and Blood Institute



NIH Publication No. 24-HL-8215
April 2024