

*Corazones Sanos,*  
**Vidas Sanas**  
*Kit de Herramientas de Prevención*







# Corazones Sanos, *Vidas Sanas*

En este kit de herramientas, usted aprenderá a prevenir y controlar las enfermedades cardíacas.

## *Aprenderá más sobre enfermedad cardíaca:*

¿Qué significa?

¿Qué la causa?

¿Cuáles son los factores de riesgo?

¿Cómo se previene y controla?

¿Cuáles son los recursos de *Corazones Sanos, Vidas Sanas* de CalViva Health?

## *Aprenderá a:*

- Ingerir una dieta saludable
- Mantener un peso saludable
- Mantenerse activo
- Reducir el estrés
- Dejar de fumar
- Limitar el consumo de alcohol
- Controlar el colesterol
- Reducir la presión arterial
- Controlar la diabetes
- Tomar sus medicamentos de manera segura
- Hablar con su médico

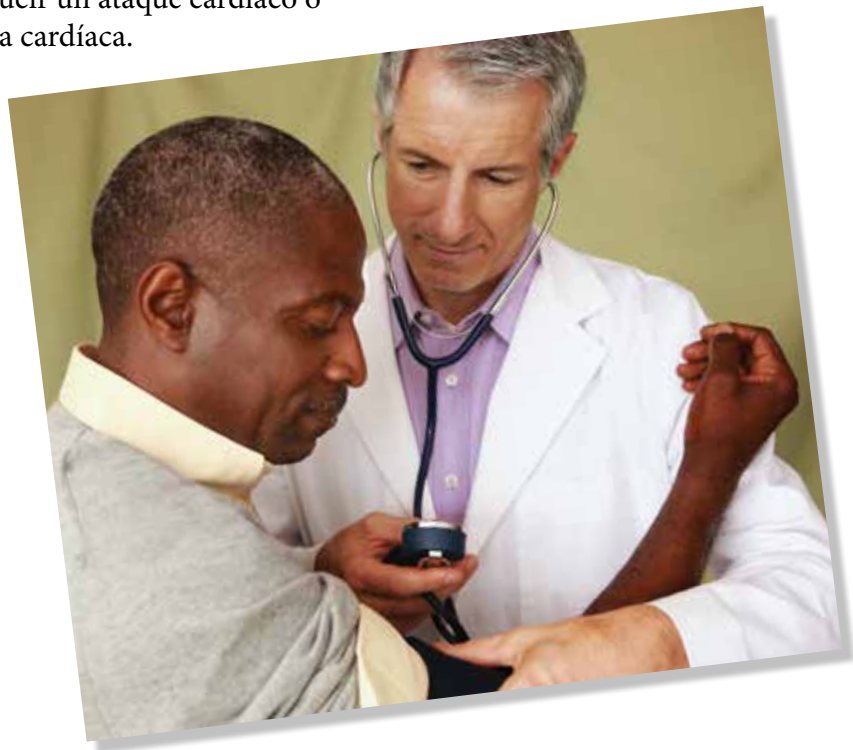


# ¿Qué Significa Enfermedad Cardíaca?

Las enfermedades cardíacas, o enfermedades cardiovasculares, son la causa número uno de muerte entre los hombres y las mujeres de los Estados Unidos.<sup>1</sup> Una enfermedad cardíaca es cualquier afección que afecta la capacidad del corazón para funcionar normalmente.

## *Las enfermedades cardíacas pueden tener muchas formas:*

- **Presión arterial alta:** cuando el corazón tiene que trabajar mucho para bombear la sangre a través del cuerpo.
- **Enfermedad de las arterias coronarias (por sus siglas en inglés, CAD):** cuando la placa (grasa y colesterol malos) se acumula en las paredes de los vasos sanguíneos y reduce el flujo de sangre que va al corazón. La CAD puede producir un ataque cardíaco o insuficiencia cardíaca.
- **Insuficiencia cardíaca:** cuando el músculo cardíaco no puede bombear la sangre correctamente a través del cuerpo.
- **Disritmia cardíaca:** latidos cardíacos anormales.
- **Enfermedad vascular periférica (por sus siglas en inglés, PVD):** cuando las arterias que irrigan los órganos, los brazos y las piernas se obstruyen.



<sup>1</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

# ¿Cuáles Son Sus Factores de Riesgo de Enfermedad Cardíaca?

Hay ciertos elementos llamados factores de riesgo que aumentan sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca. Algunos factores de riesgo no pueden controlarse, como la edad, la raza, el sexo (si es hombre o mujer) y los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca. Otros factores de riesgo pueden controlarse. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayores serán sus probabilidades de contraer enfermedad cardíaca. Hacer cambios favorables en su vida puede mejorar su salud y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.



## *Factores de riesgo que puede controlar*

- Sobrepeso u obesidad
- Dieta con alto contenido de grasa o sal
- Falta de ejercicio
- Hábito de fumar o consumir tabaco
- Consumo excesivo y regular de alcohol
- Estrés
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes
- No tomar sus medicamentos

## *Factores de riesgo que no puede controlar*

- Edad
- Sexo
- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- Raza

# Signos y Síntomas de un Ataque Cardíaco

No siempre se presentan todos estos síntomas. A veces los síntomas desaparecen y luego regresan. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, **¡debe llamar al 911 de inmediato!**

- Presión o dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Tos frecuente o sibilancias
- Cansancio o debilidad inusuales durante la actividad física o en reposo
- Palpitaciones (latidos cardíacos rápidos o fuertes)
- Dolor en la mandíbula, la espalda o el brazo, debilidad o adormecimiento

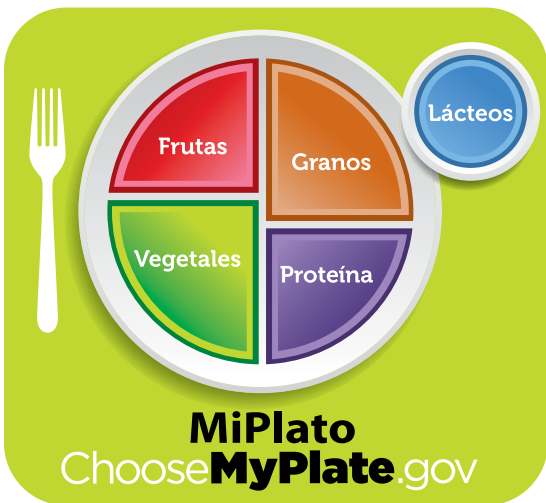


# ¿Qué Cambios en el Estilo de Vida Pueden Ayudar a Prevenir los Ataques Cardíacos?

Ya sea que esté buscando maneras de prevenir o de controlar la enfermedad cardíaca, usted puede tomar el control mediante cambios fundamentales y duraderos en su estilo de vida. Los siguientes consejos le pueden ayudar a tener un corazón sano y llevar una vida sana.

## 1 **Ingiera una dieta saludable**

Una dieta saludable es la clave para tener un corazón fuerte. Permita que MiPlato sea su guía para preparar comidas equilibradas. Ingerir alimentos saludables puede ayudar a reducir la presión arterial alta y el colesterol malo.



Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### **Céntrese en las frutas**

- Mezcle los colores de las frutas.
- Pruebe manzanas, plátanos, naranjas, kiwis y uvas.



### **Varíe sus verduras**

- Coma verduras de diferentes colores.
- Pruebe zanahorias, brócoli, espinaca y berenjena.
- Beba jugo de verduras 100% natural.



### **Consuma suficientes lácteos**

- Elija leche, yogur y queso descremados o semidescremados.
- Si no puede beber leche, pruebe una opción sin lactosa, como la leche de soya.



### **Consuma menos sal o sodio**

- Limite los alimentos envasados con alto contenido de sal, como alimentos enlatados, fiambres, salsas y mezclas.
- Limite la sal usando hierbas, especias y jugo de limón.
- Lo recomendable para su salud es consumir menos de 1,500 miligramos de sal o 3/4 cucharadita de sal por día.



Es importante comer alimentos de todos los grupos. La mitad del plato debe estar compuesta por frutas y verduras.

### Coma menos grasa

- Las grasas saturadas, o grasas sólidas, son grasas que se vuelven sólidas a temperatura ambiente, como la mantequilla.
- Las grasas saturadas tienen alto contenido de colesterol, el cual produce acumulación de placa en las arterias y causa enfermedad cardíaca.

### Coma más granos integrales

- Elija pan de trigo 100% integral.
- Busque alimentos que indiquen granos integrales como ingrediente principal.
- Pruebe avena, palomitas de maíz sin agregados, tortillas de maíz, así como arroz y pastas integrales.



### Consuma proteínas con poca grasa

- Elija mariscos y carnes magras de res y pollo (horneados o asados).
- Pruebe frijoles, lentejas y huevos.
- Consuma semillas y frutos secos sin sal como refrigerio.
- Incorpore productos derivados de la soya, como tofu.



### Consuma menos azúcar

- Los azúcares agregados son tipos de azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos cuando se fabrican.
- Demasiada cantidad de este tipo de azúcares puede producir un aumento de peso no deseado y diabetes.
- Elija agua o leche semidescremada en lugar de bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos.



Refresco de 20 onzas

¡22 paquetes de azúcar!



## 2 Mantenga un peso saludable

Baje las libras de más para disminuir la presión arterial y reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Hable con su médico sobre el peso adecuado para usted.

### Reduzca las porciones.

- Disminuya la cantidad de alimentos que pone en su plato.
- Utilice un plato más pequeño. Coma lentamente y deje de comer cuando esté lleno.

### No saltee comidas

- Tome el desayuno todos los días.
- El cuerpo necesita combustible para tener energía durante todo el día.
- Evite los refrigerios con muchas calorías como golosinas y helados.

### Prepárese para las situaciones difíciles

- Coma un refrigerio saludable antes de las fiestas y otras reuniones.
- Evite picar refrigerios no saludables entre las comidas.

### Haga ejercicio todos los días

- Los adultos deben mantenerse activos y tratar de hacer al menos 30 minutos de ejercicio por día.
- Siempre hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicios.

### Reconsidere su bebida

- Limite los refrescos, así como las bebidas energizantes y deportivas. El jugo de frutas también tiene mucha azúcar. En su lugar, coma la fruta entera.



### Beba más líquido

- Su cuerpo necesita líquido para funcionar adecuadamente.
- Propóngase beber al menos de 6 a 8 vasos de líquido todos los días.
- ¡Agregue una rodaja de fruta, pepino o menta al agua para darle sabor!



### Reduzca su índice de masa corporal (BMI)

El índice de masa corporal (por sus siglas en inglés, BMI) es una medida que usa su estatura y peso. El BMI muestra si su peso es normal, o bien, si usted pesa menos de lo normal, tiene sobrepeso o padece obesidad. Un BMI normal para adultos es de 18.5 a 24.9. Pregunte a su médico por su BMI y si el valor es elevado, pídale consejos sobre cómo reducirlo.



Un BMI alto puede ponerle en riesgo de enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y otros problemas de salud graves. Trabaje con su médico para elaborar un plan que mantenga su BMI dentro de los valores normales.

La siguiente tabla muestra los pesos estándar con los rangos de BMI para los adultos.

Percentil de BMI	Pesos estándar
Menos de 18.5	De bajo peso
18.5-24.9	Peso saludable/ normal
25.0-29.9	Con sobrepeso
30.0 o más	Obeso

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

### 3 *Manténgase activo*

Para tener un corazón fuerte y sano, el ejercicio es importante. Los adultos deben tratar de hacer al menos 30 minutos de ejercicio por día. Eso ayudará a quemar las calorías adicionales que obtiene de los alimentos. Elija actividades que le gusten.

#### **Tipos de ejercicio**

Hay muchos tipos de ejercicio para elegir.

Cada uno tiene beneficios diferentes.

Analice las siguientes opciones. Elija actividades que sean adecuadas para su nivel de acondicionamiento físico y habilidad.



#### **¿Necesita más ideas de ejercicios?**

Eche un vistazo al DVD de Fit Families for Life de CalViva Health. Pruebe los ejercicios de pie o con una silla.

#### **Cardiovasculares**

Los ejercicios cardiovasculares también se llaman ejercicios aeróbicos. Son buenos para el corazón y los pulmones, y pueden ayudar a retrasar la aparición o protegerle de la enfermedad cardíaca. Al hacer estos ejercicios, el corazón le latirá más rápido y usted respirará un poco más deprisa. Los ejercicios cardiovasculares incluyen caminar rápido, trotar, bailar, andar en bicicleta, nadar y practicar deportes.

#### **Fuerza**

Los ejercicios de fuerza tienen el objetivo de ayudar a desarrollar los músculos. Pruebe las siguientes actividades de 2 a 3 veces por semana: lagartijas, flexiones de bíceps, levantamiento de brazos y piernas. Consulte el DVD de Fit Families for Life para ver consejos sobre estos ejercicios. El DVD incluye ejercicios para todas las edades.

#### **Estiramiento**

Los ejercicios de estiramiento ayudan a mantener los músculos flexibles. Además, contribuyen a reducir el dolor y la rigidez del cuerpo. Con mayor flexibilidad, resulta más fácil doblarse y alcanzar los objetos. Es mejor estirar después de que los músculos hayan entrado en calor. Pruebe con yoga o taichi.

#### **Equilibrio**

Mantener un buen equilibrio ayuda de muchas maneras. Con un equilibrio adecuado, tiene menos probabilidades de caerse y lastimarse. Esto es sumamente importante a medida que envejecemos. Pruebe ejercicios de equilibrio todos los días, como pararse en un pie o caminar en línea recta apoyando el talón de un pie en la punta del otro.

#### **Empiece con inteligencia**

Cuando esté listo para comenzar:

- Empiece lentamente. No es necesario que haga 30 minutos de ejercicio de una sola vez. Está bien hacer 10 minutos de ejercicio por vez, 3 veces al día.
- Encuentre un ritmo que sea adecuado para usted. No se exija demasiado. Un médico puede sugerirle ejercicios adecuados para usted si tiene una afección médica que limita el movimiento.
- Use ropa y calzado cómodos, y no olvide tomar agua.
- Recuerde entrar en calor y estirar antes de hacer ejercicio. Entre en calor caminando o marchando en el lugar durante algunos minutos.
- Beba un vaso de agua antes y después de hacer ejercicio.
- Si siente dolor durante el ejercicio, debe detenerse de inmediato. Hable con su médico para saber si debe continuar.

#### 4 Maneje el estrés

El estrés es la tensión física, mental o emocional que usted puede sentir cuando hay cambios o exigencias en su vida. Puede ser causado por un gran acontecimiento o por muchos acontecimientos pequeños. Las causas del estrés pueden ser problemas de salud, asuntos de dinero, conflictos familiares o cambios repentinos en la vida.



#### Signos y síntomas del estrés

Cuando usted tiene estrés permanente, su cuerpo puede enfermarse o sentir dolor. Los signos del estrés incluyen:

- **Dolor en el pecho/angina de pecho.** El dolor en el pecho puede sentirse como una opresión en el pecho con dolores agudos. El estrés puede aumentar su sensación de dolor en el pecho.
- **Presión arterial.** El estrés puede aumentar su presión arterial, lo cual hace que el corazón deba esforzarse más.
- **Latidos cardíacos irregulares.** El estrés puede producirle latidos cardíacos irregulares y más rápidos.
- **Dolor de espalda y cuello.** El estrés reduce el flujo sanguíneo que va a la espalda y al cuello, lo cual causa dolores musculares y de origen nervioso.
- **Dolores de cabeza.** El estrés reduce el flujo sanguíneo y el oxígeno que van a los músculos de la cara, la cabeza y el cuero cabelludo. Esto hace que los músculos se contraigan, lo cual puede causar dolores de cabeza.
- **Ataques de pánico.** El estrés puede provocar un ataque de pánico, en el cual usted se siente ansioso, tiene problemas para respirar y el corazón late más rápido.
- **Depresión.** El estrés crónico o permanente a lo largo del tiempo puede causar sentimientos de tristeza que no desaparecen.
- **Exceso en las comidas.** El estrés puede hacer que coma demasiado porque la gente encuentra consuelo al comer determinados alimentos.
- **Mayor consumo de tabaco.** El estrés puede hacer que fume más, lo cual es perjudicial para su cuerpo.
- **Mayor consumo de alcohol.** El estrés puede hacer que beba más alcohol, lo cual es perjudicial para su cuerpo.



### Cuide su cuerpo y su mente

- **Haga ejercicio todos los días.**  
El ejercicio regular le da más energía y tranquilidad, reduce el estrés y ayuda a controlar muchos problemas de salud. Si no está seguro de que el ejercicio sea adecuado para usted, pregunte primero a su médico.
- **Ingiera una dieta equilibrada.**  
Coma muchas frutas y verduras, granos integrales y carnes magras. Limite las grasas saturadas y la sal.
- **Duerma** de 7 a 9 horas todas las noches.
- **Salga a caminar** para reducir la presión arterial, controlar su peso y levantar el ánimo.

### Evite las bebidas con alto contenido de azúcar y calorías

- **Limite el consumo de cafeína.**
- **Limite el consumo de alcohol.**

### Relájese

- **Respire.** Use la respiración profunda para reducir el ritmo cardíaco y calmarse.
- **Diviértase.** Pase el tiempo haciendo actividades que le causan placer.
- **Relájese** con ejercicio, yoga, taichi, meditación, lectura o música.

### Hable y busque apoyo

- **Ríase o llore** para reducir su tensión y estrés.
- **Pida ayuda** a sus familiares y amigos.
- **Detecte** las situaciones que le causan estrés y tome medidas para evitar las situaciones que controlan cómo su cuerpo reacciona al estrés.
- **Busque el apoyo** de sus familiares y amigos porque ellos desempeñan un rol fundamental en mantener los niveles de estrés bajo control.
- **Hable con su médico** si considera que ya no puede manejar el estrés por su cuenta.

## 5 *Deje de fumar*

Dejar de fumar no es fácil. ¡Pero es posible! Es una de las mejores decisiones que usted puede tomar por su salud. Dejar de fumar puede reducir su riesgo de problemas respiratorios, ataque cardíaco, derrame cerebral y cáncer. También puede aumentar el flujo sanguíneo, reducir la presión arterial y darle más energía.

La decisión de dejar de fumar debe ser suya. Encuentre los motivos por los que fuma y las maneras de abandonar el hábito. A continuación le brindamos algunas sugerencias que le ayudarán con su plan para dejar de fumar. Hable con sus médicos sobre los medicamentos que requieren receta médica y de venta libre que le ayudarán a dejar de fumar, si son una buena opción para usted.

### Antes de *dejar de fumar*

- Escriba sus motivos para dejar de fumar.
- Hable con su médico y pídale consejos sobre las posibles maneras de dejar de fumar con medicamentos u otros tratamientos.
- Fíjese una fecha para dejar de fumar y respétela.
- Coménteles a sus familiares y amigos su decisión de dejar de fumar.
- Enumere las actividades o los sentimientos que le pueden llevar a fumar, como el estrés, el alcohol, la cafeína, conducir un vehículo, mirar televisión o el aburrimiento.
- Elabore un plan para dejar de fumar que incluya maneras de afrontar las causas, los deslices, el estrés y el aumento de peso.
- Prepárese para el día que va a dejar de fumar. Deseche todos los ceniceros, encendedores y productos de tabaco que haya en su casa, automóvil o trabajo.
- Limpie su casa y automóvil para quitar el olor a cigarrillo.

### Después de *dejar de fumar*

- Tenga pensamientos positivos y crea en usted y su éxito.
- Cambie su entorno y manténgase alejado de los fumadores.
- Tenga a mano su lista de motivos para dejar de fumar.
- Resista las ansias respirando hondo, bebiendo agua, haciendo ejercicio y buscando pasatiempos para mantenerse ocupado.
- Reemplace el impulso de fumar consumiendo goma de mascar sin azúcar o teniendo a mano refrigerios de bajas calorías, frutas y verduras que se deban masticar mucho.
- Prémiese con algo especial.
- Rodéese del apoyo de sus familiares y amigos.
- No se rinda.



El humo de segunda mano también es peligroso y puede aumentar su riesgo de problemas cardíacos. Si vive con fumadores, bríndeles apoyo para ayudarles a dejar de fumar.

## 6 *Limite el consumo de alcohol*

Reduzca la cantidad de alcohol que toma. Es decir que puede tomar 1 bebida por día si es mujer y 2 bebidas por día si es hombre. Esto le ayudará a reducir su riesgo de aumento de peso no deseado, depresión, estrés, presión arterial alta y enfermedad cardíaca. No mezcle el alcohol con ningún tipo de medicamentos.

## 7 *Controle su presión arterial*

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre al empujar contra las paredes de los vasos sanguíneos.

La presión arterial alta aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca, derrame cerebral y otros problemas de salud graves.

Aunque es posible que usted no tenga ningún síntoma de presión arterial alta, es importante que se controle la presión arterial con frecuencia. Puede hacerlo en el consultorio de su médico, en el hogar

o en una farmacia local. Una vez que conozca sus valores de presión arterial, puede trabajar con su médico para mantenerlos dentro del rango normal.

### **Pautas de presión arterial**

De 60 años y mayores – menos de 150/90

Menores de 60 años – menos de 140/90

#### 1. **Sistólica** (el número superior):

Se registra cuando el corazón se contrae.

La presión arterial sube y la sangre es transportada por los vasos sanguíneos.

#### 2. **Diastólica** (el número inferior):

Se registra cuando el corazón se relaja.

La presión arterial baja y el corazón se llena de sangre.

A veces su médico le indicará que tome una aspirina por día. Esto le ayudará con su flujo sanguíneo y puede evitar un futuro ataque cardíaco o derrame cerebral.



## 8 Reduzca su nivel de colesterol

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que produce su cuerpo. Es necesaria para las funciones corporales. Sin embargo, demasiado colesterol o grasa en la sangre puede causar problemas de salud, como enfermedad cardíaca, ataques cardíacos y derrames cerebrales.

### Factores de riesgo del colesterol

Existen muchos factores de riesgo que afectan los niveles de colesterol en sangre. Algunos factores de riesgo, como la edad, la raza, el sexo (si es hombre o mujer) o los antecedentes familiares de enfermedad cardíaca, no pueden controlarse.

Otros factores de riesgo, como el hábito de fumar, la presión arterial, la diabetes, la dieta y la elección de alimentos, pueden controlarse. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayores serán sus probabilidades de presentar niveles elevados de colesterol. Hacer cambios saludables en su vida puede mejorar su salud y reducir su riesgo de colesterol alto.

### El colesterol "bueno" y "malo"

El colesterol HDL se conoce como colesterol "bueno" o grasa "buena". Ayuda a prevenir la obstrucción de las arterias. Tener niveles altos de HDL reducirá su riesgo de enfermedad cardíaca.

El colesterol LDL o la "grasa mala" está presente en la sangre. Se acumula en el interior de las paredes arteriales y puede obstruir las arterias, lo cual puede causar un ataque cardíaco.

- Los niveles de colesterol pueden ser altos según su dieta y los alimentos que come.
- Tener niveles altos de LDL aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral.

Una prueba de sangre mostrará cuánto colesterol LDL o grasa "mala" tiene usted en la sangre. Su médico observará sus factores de riesgo, así como su nivel de colesterol, y decidirá qué tratamiento funcionará mejor para llevar su colesterol a un nivel saludable.



### Reducir el colesterol con medicamentos

Los médicos generalmente recetan medicamentos (llamados estatinas) para reducir los niveles de colesterol malo.

Hay cuatro grupos de personas que pueden necesitar estatinas para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca. Si usted se encuentra en uno de estos grupos o tiene el colesterol alto, hable con su médico para ver si las estatinas son adecuadas en su caso.

1. Si tiene antecedentes de enfermedad cardiovascular o ha tenido un episodio como un ataque cardíaco, un derrame cerebral u otro problema relacionado con el corazón.
2. Si tiene un nivel muy alto de colesterol LDL "malo" (190 mg/dl o mayor) o tiene antecedentes familiares de colesterol alto.
3. Si padece diabetes, tiene entre 40 y 75 años, y presenta un nivel de colesterol LDL de 79 a 189 mg/dl.
4. Si no padece enfermedad cardíaca, pero tiene entre 40 y 75 años, y se encuentra en alto riesgo de presentar un ataque cardíaco o un derrame cerebral dentro de los próximos 10 años.



Para averiguar si tiene el colesterol alto, contrólese el colesterol según lo recomendado por su médico.



## 9 *Controle la diabetes*

### **Diabetes y salud del corazón**

Tener diabetes o prediabetes le pone en riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral. Una persona que padece diabetes tiene de dos a cuatro veces más probabilidades de presentar problemas cardíacos que una persona que no padece diabetes.<sup>2</sup> Usted puede reducir su riesgo manteniendo sus niveles de azúcar en sangre (también llamados niveles de glucosa en sangre), presión arterial y colesterol bajo control.

La diabetes es una enfermedad crónica en la cual el cuerpo no produce insulina, o bien, no la usa correctamente. La insulina es una sustancia química que libera el páncreas, un órgano de su cuerpo. Esta sustancia ayuda a convertir en energía los alimentos que comemos. Después de comer, algunos alimentos se transforman en glucosa o azúcar en nuestra sangre. Tener niveles altos de azúcar en nuestra sangre puede causar daño en los vasos sanguíneos, lo cual puede provocar enfermedad cardíaca.

### **Los factores de riesgo de la diabetes pueden causar enfermedad cardíaca**

1. Tener niveles altos de azúcar en sangre y presión arterial alta de manera constante puede dañar las paredes arteriales y causar acumulación de placa. La placa puede impedir que la sangre fluya por las arterias.
2. Tener mucha grasa mala, también conocida como colesterol LDL, puede obstruir las arterias.
3. El tabaco aumenta los efectos perjudiciales de la diabetes. Es posible que su cuerpo no pueda usar la insulina que produce. En consecuencia, esto hace que el corazón trabaje más.
4. El sobrepeso puede hacer que al cuerpo le resulte más difícil controlar los niveles de azúcar en sangre. También puede aumentar su riesgo de contraer diabetes tipo 2 si padece diabetes tipo 1.
5. Si usted no realiza actividad física, al corazón le resulta más difícil trabajar.

Hable con su médico sobre cualquier pregunta o problema relacionados con la salud. Si le preocupa la diabetes, hay 5 cosas que puede hacer ahora:

1. Contrólese la presión arterial y los niveles de azúcar en sangre.
2. Aprenda a planificar comidas saludables para ingerir una dieta saludable.
3. Incorpore la actividad física en su vida diaria.
4. Tome sus medicamentos según lo indicado para controlar sus niveles de azúcar en sangre y presión arterial.
5. Deje de fumar. Llame a su médico o a CalViva Health si necesita ayuda.

<sup>2</sup>World Heart Federation (Federación Mundial del Corazón), [www.world-heart-federation.org](http://www.world-heart-federation.org).



Es importante que vea a su médico para hacerse chequeos, exámenes de detección y pruebas de laboratorio de manera regular.

**Si usted tiene diabetes, se recomiendan las siguientes pruebas:**

- **Prueba de glucosa en sangre (azúcar en sangre) A1C** La A1C indica cuáles fueron sus niveles de glucosa en sangre durante los últimos meses. Esta prueba de laboratorio debe realizarse cada 3 meses. Es diferente de las pruebas de sangre que se realiza usted por su cuenta.
- **Presión arterial** (en todas las visitas al consultorio).
- **Prueba de sangre** para medir el colesterol “bueno”, el colesterol “malo” y las grasas presentes en la sangre (una vez al año).
- **Examen de la vista con dilatación** para ver si los vasos sanguíneos del interior del ojo están sanos (una vez al año).
- **Prueba de proteína en orina** para verificar si hay proteínas en la orina y si los riñones están sanos.
- **Examen completo de los pies** para ver si el flujo sanguíneo, los nervios y la piel de los pies se encuentran saludables (un examen completo una vez al año, un examen de los pies breve en cada visita al consultorio).
- **Examen de las encías y los dientes** (cada 6 meses).
- **Peso** (en cada visita al consultorio).
- **Vacuna contra la gripe** (al comienzo de la temporada de la gripe cada Otoño).
- **Vacuna contra la pulmonía** (pregunte a su médico si la necesita).



## 10 *Tome sus medicamentos según lo indicado*



Muchas personas con presión arterial alta, colesterol LDL alto y enfermedad cardíaca deben tomar medicamentos todos los días. Es importante que tome sus medicamentos según lo indicado por su médico. Esto le ayudará a estar saludable y puede contribuir a prevenir o controlar la enfermedad cardíaca.

Tómese el tiempo necesario para aprender sobre el corazón y de qué manera sus medicamentos le ayudarán. Cuanto más aprenda, más sabrá cómo ayudan sus medicamentos al corazón y mejoran su salud.



También puede hacerle preguntas a su médico sobre sus medicamentos, como:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento?
- ¿Por qué debo tomarlo?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Tengo que tomarlo con algún alimento, con agua o con el estómago vacío?
- ¿Hay algún alimento que no debo comer o algún medicamento que no debo tomar cuando estoy tomando este medicamento?
- ¿Cuánto debo tomar?
- ¿Qué hago si me olvido de tomar una dosis?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios del medicamento y cuándo debo llamar al médico?
- ¿Hay algo que no deba hacer cuando estoy tomando el medicamento?
- ¿El medicamento interactúa con algún medicamento de venta libre, vitamina o suplemento a base de hierbas?

### Lleve un registro de sus medicamentos

Tomar medicamentos en diferentes horarios todos los días puede ser difícil. La clave es crear una rutina que se adapte a su vida. Si un programa de medicamentos no le está dando resultado, es importante que se lo informe a su médico. Éste puede ayudarle a buscar una manera que sea adecuada para usted. Es conveniente llevar un registro de sus medicamentos y seguir el horario programado en que debe tomarlos.

- Surta todos sus medicamentos en la misma farmacia. Esto le permite a la farmacia tener un registro completo de todos sus medicamentos. Luego, la farmacia podrá ayudar mejor si hay algún problema con sus medicamentos. Además, esto le permite mantener un historial médico y un vínculo con el farmacéutico.
- Informe a su médico y farmacéutico sobre todos los medicamentos que requieren receta médica y de venta libre que toma. Esto incluye las vitaminas y los suplementos a base de hierbas.
- Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna pregunta sobre sus medicamentos. Es muy importante que deje de tomar sus medicamentos si el médico se lo indica.

- Informe sobre cualquier efecto secundario a su médico de inmediato.
- Marque su calendario para volver a surtir sus medicamentos de manera que no se le terminen.
- No tome medicamentos vencidos.
- Lleve una lista de sus medicamentos en la cartera o la billetera para tenerla siempre con usted.
- Fíjese un programa para tomar sus medicamentos y respételo.
- Nunca tome sus medicamentos en la oscuridad o si no puede leer la etiqueta.
- Use un pastillero para poder administrar sus medicamentos y establezca una rutina para tomarlos.



# Cómo Hablar con Su Médico

Es importante que aproveche al máximo sus consultas con el médico. La siguiente lista de verificación le ayudará a organizar sus preguntas y le garantizará que comprende totalmente su cuidado de la salud. Use estos consejos como guía para saber qué información brindar y qué preguntas hacer a su médico. Estos consejos básicos pueden ayudarle a aprovechar al máximo su tiempo durante una consulta.



**Inquietudes de salud:**

Lleve una lista escrita de los problemas de salud que le preocupan a la consulta con su médico. Primero hable de los problemas de salud más importantes. Describa los sentimientos o síntomas nuevos que está atravesando, con qué frecuencia los siente y qué hace que desaparezcan.

- Antecedentes de salud:** Hable sobre las enfermedades pasadas y actuales, las operaciones y otros problemas de salud. Si considera que una inquietud de salud actual es algo que usted ha sentido antes, dígame al médico qué tratamiento recibió. Explique de qué manera funcionó o no funcionó el plan de tratamiento.
- Medicamentos que está tomando:** Lleve una lista o un bolso con todos sus medicamentos. Esto incluye todos los medicamentos que requieren receta médica, los medicamentos de venta libre, los suplementos a base de hierbas, las vitaminas, las gotas oculares y los laxantes. Informe al médico sobre las alergias que pueda tener.
- Vacuna contra la gripe:** Si usted tiene enfermedad cardíaca, una vacuna anual contra la gripe puede reducir su riesgo de presentar problemas relacionados con la gripe. Hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre los beneficios de recibir una vacuna contra la gripe y cuándo debe aplicársela.

- Pulmonía:** Si usted tiene enfermedad cardíaca, resfriarse puede causarle graves problemas de salud. Aquí le explicamos lo que usted debe saber sobre enfermedad cardíaca y resfríos para estar bien.

La vacuna contra la pulmonía ayuda a prevenir la pulmonía causada por una bacteria. Generalmente se debe aplicar una sola vez. Es posible que necesite un refuerzo si la recibió antes de los 65 años o padece determinadas afecciones médicas.

- Cambios en la vida:** Comparta los cambios en la vida o cualquier situación especial que esté atravesando. Los médicos sólo le pueden sugerir el mejor tratamiento para usted si conocen las otras cosas que están sucediendo en su vida.

### *Preguntas para su médico si usted tiene una afección específica*

- Pruebas médicas**
  - ¿Qué clases de pruebas necesito?
  - ¿Qué me indicará la prueba?
  - ¿Cómo debo prepararme para la prueba?
  - ¿Cuáles son los riesgos o efectos secundarios de la prueba?
  - ¿Cuándo puedo obtener los resultados?
  - ¿Tengo que hacer algo especial después de la prueba?
- Resultados médicos**
  - ¿Qué significan los resultados de mis pruebas?
  - ¿Con qué otros médicos debo compartir los resultados?
  - ¿Hay alguna información sobre esta afección que pueda llevarme a casa?

- Plan de tratamiento**

- ¿Cuál será mi tratamiento?
- ¿Cuál es la eficacia de este tratamiento?
- ¿Existe alguna otra opción de tratamiento?
- ¿Pueden ayudarme los cambios en el estilo de vida?
- Si hay un medicamento como parte del tratamiento, ¿cuáles son los efectos secundarios?

- Dieta y ejercicio**

- ¿Qué tipo de dieta debería ingerir?
- ¿Qué tipos de alimentos debería evitar?
- ¿Cuánto ejercicio es adecuado para mí?
- ¿Qué tipos de ejercicio puedo hacer?
- ¿Durante cuánto tiempo debo hacer ejercicio?

- Seguimiento**

- ¿Cuándo tengo que volver a ver a mi médico?
- ¿A qué signos y síntomas debo estar alerta?



### **Hable francamente con su médico**

- Pídale a su médico que le explique las cosas que no entendió.
- Sea sincero. Su médico sólo puede brindarle la mejor atención si sabe cómo se siente.
- No espere hasta el final de la consulta con el médico para analizar problemas de salud importantes.
- Programe una segunda cita para hablar sobre otros problemas de salud para los que posiblemente no haya tenido tiempo.

# *Receta Final para un* **Corazón** **Sano** *y una* **Vida Sana**

No hay manera de evitarlo: La enfermedad cardíaca le cambia la vida. Para muchas personas, vivir con una afección cardíaca requiere pequeños y grandes cambios. Estos pueden incluir todo tipo de cosas, desde someterse a una cirugía mayor hasta agregar más frutas y verduras a su dieta. El cambio puede resultar difícil y a veces incluso causarle miedo. Pero con apoyo, recursos y fuerza de voluntad, la mayoría de las personas pueden manejar estos cambios.

Consulte este folleto cuando necesite información y un estímulo. Pida apoyo a sus familiares y amigos. Manténgase en contacto con su médico. Tome nuevas decisiones de estilo de vida saludables para el corazón —un hábito saludable a la vez—.

Sobre todo, sea paciente con usted mismo. Está transitando un nuevo camino en la vida que necesita mucho coraje, conocimiento y fuerza de voluntad. Esfuércese al máximo para mantenerse en ese camino, haciendo una promesa diaria de cuidar mucho de usted y su corazón. Descubrirá lo que millones de personas han aprendido: Usted puede llevar una vida feliz y sana con una enfermedad cardíaca.



# Recursos para Afiliados a *CalViva Health*

Estos números de teléfono gratuitos ofrecen importantes recursos de CalViva Health para los afiliados. También puede ingresar a [www.CalVivaHealth.org](http://www.CalVivaHealth.org) para obtener más información.

<i>Recurso de CalViva Health</i>	<i>CalViva Health (Plan de Medicaid)</i>
<b>California</b>	
<b>Departamento de Servicios al Afiliado</b> Obtenga ayuda y apoyo sobre sus beneficios.	<b>1-888-893-1569 (TTY: 711)</b> Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
<b>Línea de Consultas con Enfermeras</b> Hable con una enfermera disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana si está enfermo y necesita consejos. También puede llamar para obtener información médica.	<b>1-888-893-1569 (TTY: 711)</b> Las 24 horas del día, los 7 días de la semana
<b>Educación sobre la Salud y el Bienestar</b> Use los recursos de bienestar sin costo adicional que le ayudarán a mantenerse saludable.	<b>1-800-804-6074 (TTY: 711)</b> De lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.
<b>Línea de Ayuda para Fumadores de California Programa para Dejar de Fumar</b> Deje de fumar mediante apoyo telefónico, educación y medicamentos gratuitos.	Llame a la línea de ayuda al 1-800-NO-BUTTS o al <b>1-800-662-8887</b> para inscribirse.

### ***Recursos adicionales***

Usted puede aprovechar al máximo su tiempo con el médico aprendiendo sobre el tema. Esto a menudo incluye buscar información médica en Internet, libros y artículos, así como recurrir a organizaciones nacionales y grupos de autoayuda.

#### **American Heart Association (Asociación Americana del Corazón)**

***www.heart.org***

Conozca más sobre enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y las maneras de mejorar la salud del corazón, incluyendo consejos sobre nutrición, ejercicio, estrés y más.

#### **Million Hearts Million Lives (Millones de Corazones Millones de Vidas)**

***www.millionhearts.hhs.gov***

Million Hearts® es una iniciativa nacional lanzada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos en septiembre de 2011 para promover la concienciación sobre la enfermedad cardíaca y la educación comunitaria en los EE. UU. El objetivo es prevenir un millón de ataques cardíacos y derrames cerebrales antes de 2017.

#### **National Heart, Lung, and Blood Institute – Heart and Vascular Diseases (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre – Enfermedades Cardiovasculares)**

***www.nhlbi.nih.gov***

Este sitio ofrece información general y artículos sobre afecciones y enfermedades relacionadas con la salud cardiovascular.

#### **American Diabetes Association (ADA, Asociación Americana de la Diabetes)**

***www.diabetes.org***

La ADA encabeza la lucha contra la diabetes. La misión de la ADA es prevenir y curar la diabetes, así como mejorar la vida de todas las personas que padecen esa enfermedad.