



Su Guía para un Corazón Saludable

iehp.org

IE  **HP**
Inland Empire Health Plan



TEMA 1

El conocimiento es poder:

Conozca los riesgos de las enfermedades cardíacas 1

TEMA 2

Reaccione a tiempo ante los signos de un ataque cardíaco 9

TEMA 3

¡Llénese de energía!

Diga SÍ a la actividad física 17

TEMA 4

Controle su presión arterial..... 25

TEMA 5

Mantenga el control de su colesterol..... 39

TEMA 6

Proteja su salud

Aspire a un peso saludable 51

TEMA 7

Proteja su corazón de la diabetes..... 65

TEMA 8

Tome el control de su salud:

Disfrute de una vida sin tabaco 77

TEMA 1

EL CONOCIMIENTO ES PODER:

Conozca los riesgos de las
enfermedades cardiacas





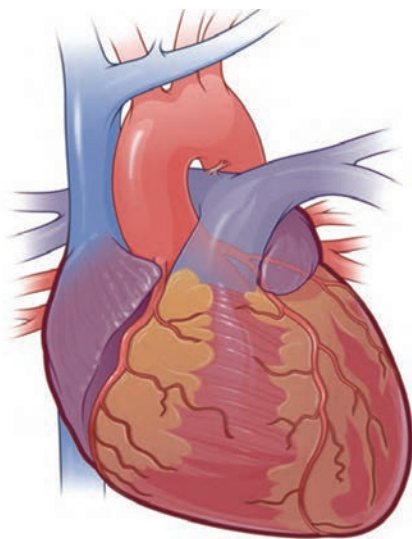
EL CONOCIMIENTO ES PODER:

Conozca los riesgos de las enfermedades cardiacas

Saber si corre el riesgo de contraer una enfermedad cardiaca puede permitirle hacer algo al respecto. Este TEMA le ayudará a conocer los riesgos de las enfermedades cardiacas.

El sorprendente corazón

El corazón es uno de los músculos más fuertes. En un solo día, late alrededor de 100,000 veces y bombea aproximadamente 2,000 galones de sangre en todo el cuerpo. La sangre transporta los nutrientes y el oxígeno que el cuerpo necesita para seguir funcionando. El corazón es muy importante. Debe mantenerlo sano.



¿Qué son las enfermedades cardiacas?

El término “enfermedad cardiaca” abarca una variedad de problemas del corazón. La más común es la enfermedad cardiaca coronaria, que es cuando una persona tiene “arterias tapadas”. Este tipo de enfermedad cardiaca se desarrolla a través de muchos años, a medida que los vasos sanguíneos que conectan con el corazón se vuelven más estrechos y se obstruyen. De esto hablaremos en este folleto.

“El Doctor me dijo que padezco de presión arterial alta y diabetes. Ambos me ponen en riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardíaca. Ahora que lo sé, estoy tomando medidas para disminuir ese riesgo”.

DIANE



Mantenga el control de sus riesgos

Los factores de riesgo son rasgos y hábitos que facilitan el desarrollo de una enfermedad cardíaca. Aunque hay algunos factores de riesgo para los cuales puede hacer algo al respecto, hay otros que no pueden cambiar. Mientras más factores de riesgo presente, mayores serán las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

¿Está en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca?

Marque todos sus factores de riesgo.

FACTORES DE RIESGO	SÍ	NO SÉ
Factores que puede tratar de controlar		
Tener sobrepeso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No hacer suficiente actividad física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tener el 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 no puede cambiar		
Edad (<i>45 años o más para hombres, 55 años o más para mujeres</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Historial familiar (<i>padre o hermano con enfermedad cardíaca antes de los 55 años; madre o hermana con enfermedad cardíaca antes de los 65 años</i>)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NOTA



Mientras más factores de riesgo haya marcado, mayores serán las posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca.

Disminuya los riesgos de las enfermedades cardiacas

Esto es lo que Diane y su familia hacen para disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca:



Bajar de peso

“Comemos porciones más pequeñas. Si nos quedamos con hambre, comemos una ensalada con un aderezo bajo en calorías”.



Realizar 2 horas y media de actividad física a la semana

“Cada noche después de cenar caminamos juntos a un paso rápido”.



Comer menos grasas saturadas y sodio

*“Horneo el pollo en lugar de freírlo”.
“Para sazonar la comida, uso hierbas en lugar de sal”.*



Comer más frutas y verduras

“Las disfrutamos en cada comida, como bocadillo o como postre”.



Evitar las bebidas y los alimentos con azúcar

“Reducimos el consumo de productos dulces, como las donas, las galletas y el refresco”.



Dejar de fumar

“En nuestro hogar y nuestro automóvil no se fuma”.



Realizarse exámenes médicos con regularidad

“Hacemos un seguimiento de nuestro peso, el tamaño de nuestra cintura, la presión arterial, el colesterol y la azúcar en la sangre (para detectar diabetes) con nuestras Tarjetas de Salud Cardíaca” (que aparecen en la página 70).

NOTA



Usted también puede disminuir el riesgo. Al realizar pequeños pero importantes cambios, usted y su familia disfrutarán de vidas más largas y sanas.

TEMA 2

REACCIONE A TIEMPO ANTE LOS SIGNOS DE UN ATAQUE CARDIACO





¡REACCIONE A TIEMPO ANTE LOS SIGNOS DE UN ATAQUE CARDIACO!

Conozca los riesgos de las enfermedades cardiacas

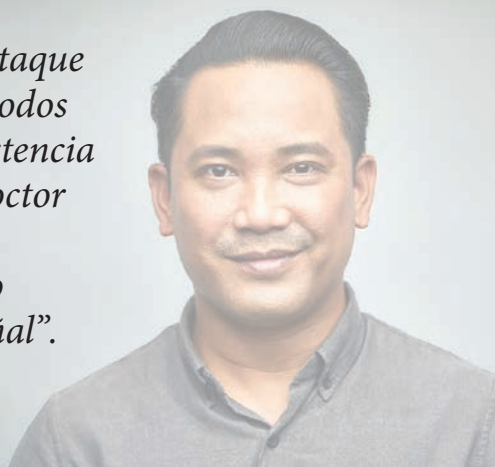
Aunque hagamos nuestro mejor esfuerzo, la enfermedad cardiaca puede provocar un ataque cardiaco. Si presenta síntomas de una ataque cardiaco, es mejor que obtenga ayuda lo más pronto posible. Los ataques cardiacos pueden dañar gravemente al corazón y ser mortales. Por tal motivo, es importante conocer las señales de advertencia de un ataque cardiaco y los pasos a seguir si usted o alguien cercano a usted presenta los síntomas.

Las señales de advertencia de un ataque cardiaco

La señal de advertencia más común de un ataque cardiaco en hombres y mujeres es un dolor o molestia en el pecho. Algunas veces el dolor o la molestia es ligero, además de que las señales de advertencias aparecen y desaparecen. Las señales y los síntomas de un ataque cardiaco pueden desarrollarse de forma repentina o lenta, e incluso tardar semanas.

“Mi hermana falleció de un ataque cardiaco. Es importante que todos conozcan las señales de advertencia de un ataque cardiaco. Mi Doctor me mencionó que lo mejor es llamar al 9-1-1 de inmediato si llego a presentar alguna señal”.

DARREN



Si siente alguna de las señales que aparecen a continuación, llame al 9-1-1 de inmediato. Cualquier persona que presente señales de un ataque cardiaco necesita obtener atención médica enseguida. Incluso si no está seguro de que se trata de un ataque cardiaco, hágase un examen.

¡Cada minuto cuenta!

Conozca las señales de advertencia de un ataque cardiaco

Es posible que sienta presión o dolor en el **pecho**.



Es posible que sienta molestia en uno o en ambos **brazos**, en la espalda o en el estómago.



Es posible que sienta molestia en el **cuello**, en los hombros o en la mandíbula.



Es posible que sienta que **no puede respirar**.



Es posible que se sienta **aturdido** o mareado, o empiece a sudar frío.



Es posible que sienta molestias **estomacales**.



Mi tarjeta de emergencia

DOBLEZ 2

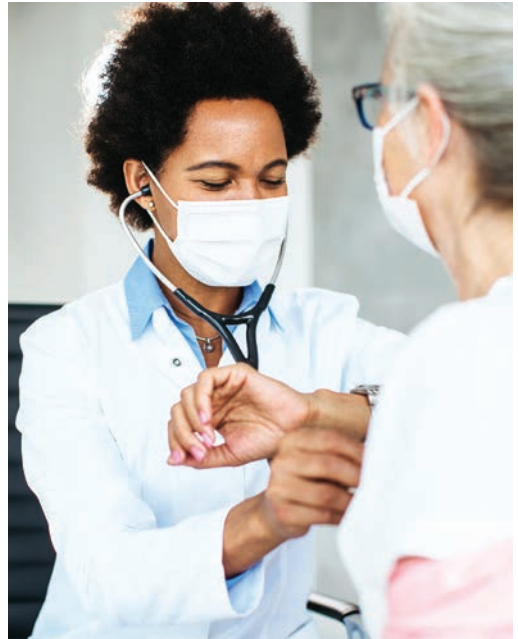
<p style="text-align: center;">Mi tarjeta de emergencia</p> <p>Nombre: _____</p> <p>Fecha de nacimiento: _____ Teléfono de casa: _____</p> <p>Hospital o clínica local: _____</p> <p>Contactos en caso de emergencia: _____</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Nombre</th> <th style="width: 30%;">Parentesco</th> <th style="width: 40%;">Teléfono</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Nombre	Parentesco	Teléfono													<p style="text-align: center;">Números de emergencia</p> <p>Doctor familiar: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p>Hospital o clínica local: _____</p> <p>Teléfono: _____</p> <p>Departamento de bomberos: _____</p> <p>Departamento de policía local: _____</p>
Nombre	Parentesco	Teléfono														
<p style="text-align: center;">¿Tiene alguna de las siguientes afecciones?</p> <p>Enfermedades cardíacas: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> <p>Ataque cardíaco previo: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> <p>Presión arterial alta: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> <p>Coolesterol alto: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> <p>Diabetes: <input type="checkbox"/> SI <input type="checkbox"/> NO</p> <p>Otra: _____</p>	<p style="text-align: center;">Escriba los medicamentos que toma actualmente, las alergias conocidas y cualquier otra información relevante</p> <p>Medicamentos actuales: _____</p> <p>Alergias conocidas: _____</p> <p>Otra información: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>															

Corte a lo largo de las líneas punteadas. Doble la tarjeta a la mitad y péguela con lápiz adhesivo (DOBLE Z 1). Vuelva a doblarla a la mitad y cree su propia tarjeta de cartera (DOBLE Z 2).

Mi plan de supervivencia ante un ataque cardiaco

Siga estos pasos para prepararse para un posible ataque cardiaco:

- **Conozca** las señales de advertencia de un ataque cardiaco.
- **Reflexione** sobre lo que se debe hacer en caso de un ataque cardiaco.
- **Hable con familiares y amigos** sobre las señales de advertencia de un ataque cardiaco y la importancia de llamar al 9-1-1 (o al número de emergencia local) de inmediato.
- **Hable con su proveedor de atención médica** sobre las posibilidades de sufrir un ataque cardiaco y qué hacer si presenta alguna de las señales de advertencia.
- **Llene** “Mi Tarjeta de Emergencia” (página 10) y compártala con su familia.



Aspirina: Hable con su Doctor

Si considera tomar aspirina para evitar un ataque cardiaco, primero consúltelo con su proveedor de atención médica. El proveedor podrá determinar si debe tomar la aspirina u otro medicamento y la dosis.

TEMA 3

¡LLÉNESE DE ENERGÍA!

Diga SÍ a la actividad física





¡LLÉNESE DE ENERGÍA!

Diga Sí a la actividad física

Mantenerse físicamente activo de forma regular es una de las mejores maneras de mantener sano el corazón, los pulmones y todo el cuerpo. Hace que el corazón sea más fuerte y disminuirá el riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

De igual forma, favorecerá su:

- peso
- presión arterial
- nivel de azúcar en la sangre
- estado de ánimo
- energía
- sueño

Cómo iniciar

¡Es mejor realizar cualquier actividad que ninguna! Aunque la “intensidad”, es decir, el esfuerzo con el que trabaja el cuerpo, sí marca la diferencia. Aumente la intensidad de forma gradual. Si sufre de problemas de salud, consulte a su proveedor de atención médica antes de aumentar la actividad física.

- La actividad de intensidad ligera, como cocinar o limpiar la casa, normalmente no requiere mucho esfuerzo. Inicie con algo ligero, si así se siente cómodo o es lo que le recomienda su proveedor.

(Continuación...)

- La actividad de intensidad moderada, como las caminatas rápidas, harán que respire con mayor frecuencia y que su corazón lata más rápido. Podrá hablar, pero le costará trabajo cantar. Intente realizar al menos 2 horas y media de actividad de intensidad moderada a la semana.
- Durante la actividad de intensidad vigorosa, como un juego de básquetbol o trotar, no podrá decir más que unas cuantas palabras sin detenerse para tomar aire. Únicamente necesita 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa a la semana.

Establezca sus propios objetivos

Sea específico sobre lo que quiere lograr, cómo lo logrará y en qué momento iniciará. Si pretende realizar dos horas y media de actividad física moderada a la semana, por ejemplo, puede dedicarle 30 minutos, 5 veces a la semana. Encuentre lo que le funcione mejor. ¿Ha tenido un día ocupado? Haga 10 minutos de actividad física durante varios momentos a lo largo del día.

“No me espero hasta el final del día para activarme. Estoy activo todo el día. Uso las escaleras en vez del elevador y me voy caminando al almuerzo. El esfuerzo se acumula”.

KAYLA



Cree el hábito de la actividad física

Marque las actividades que planea hacer o agregue unas propias.

- Caminata rápida antes o después de trabajar, o durante el almuerzo
- Bailar o hacer saltos de tijera en la sala
- Hacer trabajos de jardinería
- Tomar clases de baile
- Andar en bicicleta estática
- Dar un paseo en bicicleta
- Tomar una clase de ejercicios en línea
- Asistir a una clase de ejercicio en un gimnasio o en un centro recreativo
- Saltar la cuerda antes de cenar
- Practicar un deporte después del trabajo
- Usar la caminadora antes de regresar a casa
- _____
- _____
- _____

Escriba los minutos durante los cuales permanece activo al día.

N.º de semana	DOM.	LUN.	MAR.	MIÉ.	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								

Si está embarazada

La actividad física favorece su salud, su estado de ánimo y su peso antes, durante y después del embarazo. Sin embargo, hable con su proveedor de atención médica sobre qué actividades físicas puede realizar durante este periodo.

“Tengo 32 años y hace 3 meses di a luz a un bebé saludable. Durante mi embarazo, mi Doctor me dijo que le avisara antes de regresar a correr después de tener a mi bebé. Mientras tanto, camino, lo cual ayuda”.

CRISTINA



Fortalece los músculos y los huesos

Al menos dos veces a la semana, trate de realizar actividades que fortalezcan específicamente sus músculos y sus huesos.

- Las lagartijas y sentadillas, el levantamiento de pesas, el trabajo intenso de jardinería y el yoga son algunos ejemplos de actividades que fortalecen los músculos.
- Caminar, correr, saltar la cuerda y cargar pesas también fortalecen los huesos.

TEMA 4

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL





TEMA 4

CONTROLE SU PRESIÓN ARTERIAL

¿Sabía que controlar su presión arterial puede disminuir las probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral? Este TEMA le enseñará cómo prevenir o controlar la presión arterial alta.

“El Doctor mencionó que tengo una presión arterial de 145/92. Las cifras fueron mi única advertencia de que padecía de presión arterial alta. No presenté ningún síntoma. Revisar mi presión arterial fue fácil y no fue doloroso”.

DARREN



¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias. La presión arterial es necesaria para mover la sangre a través del cuerpo, de forma que llegue a todas las partes de los órganos.

¿Por qué es peligrosa la presión arterial alta?

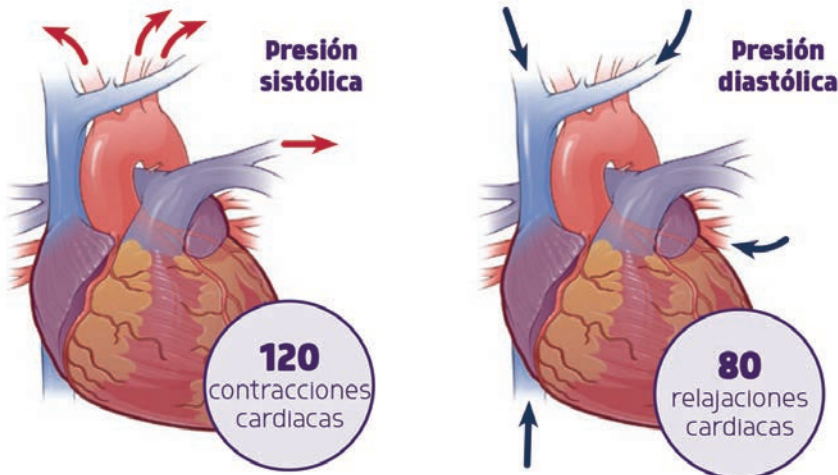
A la presión arterial alta también se le denomina “hipertensión”. Hace que el corazón trabaje más de lo que debería para llevar la sangre a todas las partes del cuerpo. A la presión arterial alta se le conoce como el “asesino silencioso”, ya que no presenta síntomas.

Si no se trata, la presión arterial alta aumenta las posibilidades de causar lo siguiente:

- derrame cerebral
- problemas de la vista
- ataque cardiaco
- la muerte
- problemas renales

Las cifras de la presión arterial

Una lectura de la presión arterial tiene dos cifras, por ejemplo, “120 sobre 80”. La primera cifra de arriba representa la presión sistólica. Es decir, la presión que ejerce durante un latido del corazón. La otra cifra, denominada diastólica, representa la presión entre cada latido, cuando su corazón descansa.



Conozca las cifras de su presión arterial

- Para la mayoría de los adultos, la presión arterial suele ser menor que 120/80 mm Hg.
- Si, por lo general, sus cifras son más altas que las anteriores, es posible que tenga la presión arterial alta.
- Hable con su proveedor de atención médica para conocer sus cifras y registrarlas.
- Si su proveedor de atención médica le indica que tiene la presión arterial alta, pregunte cómo disminuirla o controlarla.
- Revise su presión arterial por lo menos una vez al año, o con mayor frecuencia si sufre de presión arterial alta. Es rápido y fácil y no es doloroso.
- Haga un seguimiento de sus cifras con “Mi Tarjeta de Salud Cardíaca” que aparece en la página 72.

(Continuación...)

Cómo medirse la presión arterial en casa

No fume, no haga ejercicio y no tome bebidas con cafeína ni alcohol 30 minutos antes de medir la presión arterial.

Descanse en una silla durante al menos 5 minutos, con el brazo izquierdo recostado de forma cómoda sobre una superficie plana a la altura del corazón.

Coloque el manguito y ajuste el tamaño. Asegúrese de que el equipo esté calibrado y sea válido.



Trate de mantenerse relajado con los pies sobre el suelo y la espalda recta y apoyada.

Coloque la parte inferior del manguito por encima de la flexión del codo.

Realice dos mediciones (con 1 minuto de diferencia entre cada una) en la mañana antes de tomar sus medicamentos y en la noche antes de cenar. Registre las mediciones.

Paso 1. Reduzca el consumo de sodio

Revise las etiquetas de información nutricional, así podrá elegir alimentos bajos en sodio, con menos sodio o sin sal añadida.

- Seleccione alimentos con un porcentaje de valor diario más bajo de sodio.
 - Un porcentaje de valor diario de 5 o menos se considera bajo.
 - Un porcentaje de valor diario de 20 o más se considera alto.
- Limite su consumo de sodio a 2,300 miligramos (mg) o menos al día. Si padece de presión arterial alta, es posible que necesite limitar el sodio aún más. Hable con su proveedor de atención médica sobre la cantidad correcta de sodio para usted o su familia.

Lea la etiqueta de información nutricional para seleccionar alimentos bajos en sodio. Compare las etiquetas de información nutricional de las sopas normales y de las que tienen bajo contenido de sodio:

¿Cuál elegiría?

Sopa con bajo contenido de sodio

Amount Per Serving	
Calories	120
	% Daily Value*
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%

Sopa normal

Amount Per Serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 710mg	31%

La sopa normal tiene mucho más sodio que la sopa con bajo contenido de sodio

Paso 2. Coma alimentos saludables para el corazón

Cada día reduzca la cantidad de sodio en sus alimentos.

- Compre frutas y verduras como bocadillos, en lugar de papas y galletas saladas.
- Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal añadida.
- Elija menos alimentos procesados y enlatados como hot dogs, salchichas, tocino, mortadelas, jamón, carne en salmuera y casquería de cerdo.
- Condimente los alimentos con hierbas y especias en lugar de agregarles sal.
- Enjuague las verduras enlatadas para reducir la cantidad de sodio.
- Utilice cubos de caldo, salsa de soya y cátsup con bajo contenido de sodio.
- Quite el salero de la mesa.



Paso 3. Limite el alcohol

Beber alcohol pueda aumentar el riesgo de padecer presión arterial alta, un ritmo o pulso cardiaco irregular y un derrame cerebral.

- Los hombres que beben no deben tomar más de dos bebidas al día.
- Las mujeres que beben no deben tomar más de una bebida al día.
- Las mujeres embarazadas o en lactancia no deben beber alcohol.

“Para preparar comida deliciosa sin sal, usa cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimienta verde, orégano y una pizca de chile. A todos los miembros de mi familia les gusta el sabor de los platillos con menos sal”.

DIANE



Paso 4. Cuide su peso

Tome medidas para alcanzar o mantener un peso saludable.

- Coma porciones más pequeñas.
- No se sirva comida dos veces.
- Todos los adultos deberían tratar de realizar por lo menos 150 minutos (2 horas y media) de actividad física moderada (como una caminata rápida) a la semana. Aumente las actividades de forma gradual.

Paso 5. Tome sus medicamentos

Si sufre de presión arterial alta, tome su medicamento tal como su proveedor de atención médica le indicó.

- No comparta el medicamento con sus amigos o familiares.
- Si no le alcanza el dinero para su medicamento, avísele a su proveedor. Es posible que existan programas que le ayuden a comprar su medicamento.
- Use notas y otros recordatorios para tomar su medicamento. Pídale a su familia que le llamen por teléfono o le envíen mensajes de texto para ayudarlo a acordarse.

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

NOTA



Su salud y la salud de su familia no tienen precio.





Pregunte a su proveedor de atención médica lo siguiente

Cuando el proveedor le entregue el medicamento para la presión arterial alta, pregúntele:

Nombre del medicamento

Cuánto tomar

En qué momento tomarlo

Qué comer o qué beber con el medicamento

Si puede tomar otros medicamentos de forma segura al mismo tiempo

Si sucede algún problema, llame a este número de inmediato

Mi plan para controlar mi presión arterial

Marque dos o tres opciones que llevará a cabo. Agregue más con el paso el tiempo.

Utilice especias, en lugar de sal

- Condimente 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.

Aspire a un peso saludable

- Alcance un peso saludable.
- Coma porciones más pequeñas. No se sirva comida dos veces.
- Realice por lo menos 30 minutos de actividad física moderada, 5 días a la semana.
- Limite el consumo del alcohol.

Si tiene presión arterial alta

- Revise su presión arterial con regularidad.
- Tome su medicamento tal como le indique el proveedor de atención médica.

TEMA 5

MANTENGA EL CONTROL DE SU COLESTEROL





TEMA 5

MANTENGA EL CONTROL DE SU COLESTEROL

Este TEMA le enseñará cómo tener niveles de colesterol saludables. Los niveles de colesterol poco saludables aumentan la probabilidad de sufrir un ataque cardiaco o un derrame cerebral.

“Aprendí que comer alimentos bajos en grasas saturadas y aumentar mi actividad física puede ayudarme a mantener mi nivel de colesterol y mi peso en un rango saludable, y a prevenir una enfermedad cardiaca”.

JAMES



¿Qué es el colesterol?

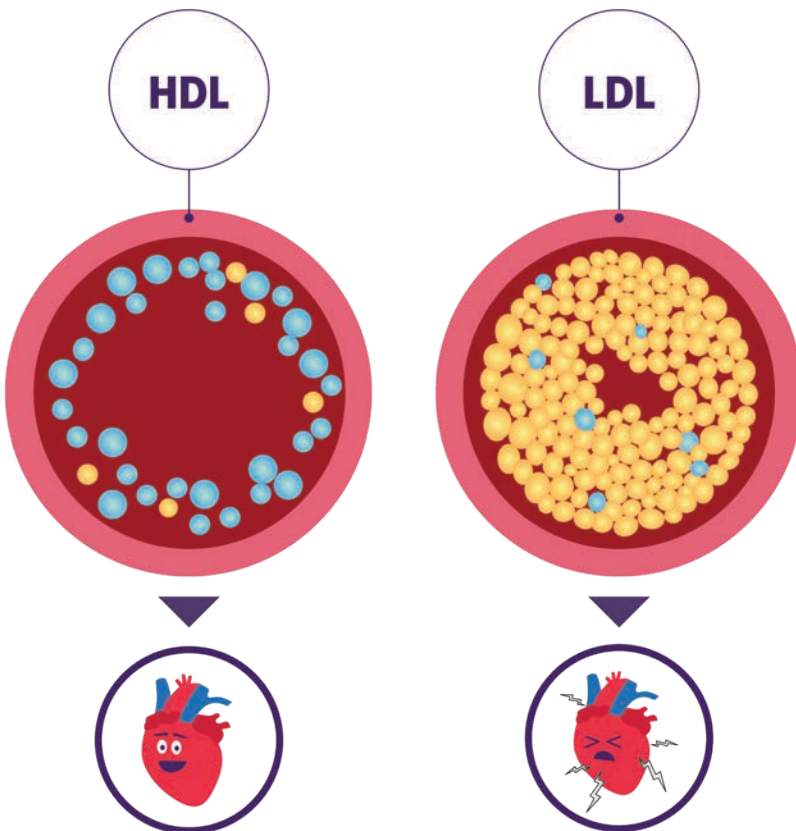
El colesterol es una sustancia cerosa, parecida a la grasa en el cuerpo. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita. El colesterol se transporta a través de la sangre en dos diferentes “paquetes”. Uno de ellos es la lipoproteína de baja densidad (*low-density lipoprotein, LDL*), conocida también como colesterol malo. El otro es una lipoproteína de alta densidad (*high-density lipoprotein, HDL*), llamada colesterol bueno.

¿Por qué la HDL es buena y la LDL es mala?

Por lo general, la HDL ayuda al cuerpo a eliminar el colesterol para que no se acumule en las arterias.

Por el contrario, la LDL lleva el colesterol a las arterias. Con el paso del tiempo, el colesterol y otras sustancias obstruyen las arterias, lo cual puede provocar dolor de pecho e incluso un ataque cardiaco.

Puede controlar sus niveles de colesterol. Comience averiguando sus niveles de colesterol.



Realice una prueba de colesterol

Pregunte a su proveedor de atención médica sobre realizarse una prueba de sangre llamada perfil de lípidos. Le dará a conocer sus niveles de colesterol total, de colesterol LDL y de colesterol HDL.

Su nivel objetivo de colesterol total y LDL depende de otras condiciones de salud, tales como si sufre de presión arterial alta, pero también de la edad y el género. Su proveedor de atención médica le informará cuál debería ser su nivel de LDL.

Alcance niveles saludables de colesterol

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

NOTA



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



Cuatro pasos para mantener el control de su colesterol

Paso 1. Reduzca el consumo de los alimentos altos en grasas saturadas

Inicie con pequeños cambios saludables a la vez.



Haga decisiones de salud inteligentes: esté atento a las grasas saturadas

Existen dos tipos principales de grasa: la saturada y la no saturada. La mayoría de los alimentos contienen ambas. La grasa saturada obstruye las arterias, así como la grasa en fregadero obstruye las tuberías. La grasa saturada proviene principalmente de alimentos derivados de los animales. Estos alimentos con alto contenido de grasa son la carne, los quesos, la leche y la mantequilla, entre otros. Evite las grasas saturadas. Conozca dónde se esconden. Lea la etiqueta de información nutricional.

A continuación, se presentan alimentos que tienen muy poca o nada de grasa saturada:

Leche, ¡queso y yogurt sin grasa o bajos en grasa

- Frutas, verduras y granos enteros
- Pescado*
- Pavo y pollo sin piel
- Cortes delgados de carne
- Frijoles y lentejas



Reduzca el consumo de estos alimentos:

- Leche entera, queso y helado
- Mantequilla y margarina en barra
- Carne grasosa como el tocino, la carne de res molida y las chuletas de cerdo
- Salchichas de res o de puerco, hot dogs y mortadela
- Hígado, chinchulines y otra carne de órganos
- Manteca de cerdo, grasa de tocino y aceite de coco
- Alimentos freídos en grasa o manteca, como el pollo o el pescado

* Para mujeres embarazadas o en lactancia: Hable con su proveedor de atención médica para conocer los tipos de pescado que puede comer con bajo contenido en mercurio. El mercurio puede dañar a su bebé.

Paso 2. Evite el sodio

Elija comidas con bajo contenido de grasa saturada.

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

¿Cuál elegiría?

Muffin inglés

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 muffin (57g)
Amount Per Serving	
Calories	130
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0.4g	2%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 93mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 62mg	2%

Dona

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 doughnut (85g)
Amount Per Serving	
Calories	290
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 16g	21%
Saturated Fat 4g	20%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 33g	12%
Dietary Fiber < 1g	3%
Total Sugars 18g	
Includes 16g Added Sugars	32%
Protein 5g	10%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 21mg	2%
Iron 1.5mg	8%
Potassium 67mg	2%

La dona contiene más grasas saturadas.

Paso 3: Sea físicamente activo

Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día.

Paso 4. Intente alcanzar un peso saludable

Baje de peso si sufre de sobrepeso.

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Un nivel alto de triglicéridos puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. La prueba de sangre de perfil de lípidos medirá su nivel de triglicéridos.

Los siguientes pasos pueden ayudarle a controlar su nivel de triglicéridos:

- Mantenga un peso saludable.
- Haga actividad física de forma regular.
- Coma una dieta saludable para el corazón con bajo contenido de grasa saturada.
- Limite el azúcar y los alimentos altamente procesados.
- No fume. Si fuma, deje de hacerlo.
- Limite el consumo del alcohol.

“El Doctor me dijo que mi nivel de triglicéridos es muy alto. Por ello, reduje el consumo de dulces, refrescos y alcohol. He estado caminando más y mis niveles están disminuyendo”.

PAM



NOTA



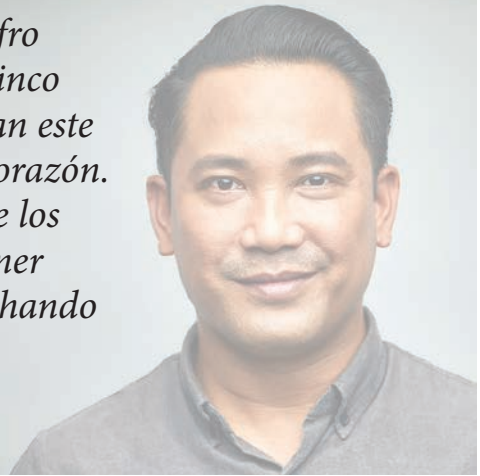
Un nivel de triglicéridos por encima de los 150 md/dL se considera alto. Un nivel normal es menos de 75 mg/dl.

¿Qué es el síndrome metabólico?

El síndrome metabólico aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y un derrame cerebral. De igual forma, aumenta la probabilidad de padecer diabetes.

“Mi Doctor me informó que sufro de síndrome metabólico. Hay cinco factores de riesgo que conforman este síndrome y pueden afectar al corazón. Únicamente se necesitan tres de los cinco factores de riesgo para tener síndrome metabólico. Estoy luchando para vencerlo”.

DARREN



Marque la casilla si tiene:

- Una cintura grande
 - De más de 35 pulgadas para las mujeres
 - De más de 40 pulgadas para los hombres
- Un nivel de triglicéridos de 150 mg/dl o más
- Un 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
- Un 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 Plan Familiar para Disminuir los Niveles de Colesterol

Marque los pasos que seguirá para disminuir el colesterol y mantenerlo a niveles bajos. Inicie con pequeños cambios y agregue más con el transcurso del tiempo.

- Revise sus niveles de colesterol.
- Hable con un proveedor de atención médica sobre lo que significan las cifras de colesterol.
- Lea las etiquetas de información nutricional para elegir alimentos más saludables.
- Hornee, ase, hierva, rostice o cocine a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- Aspire a un peso saludable.
- Realice por lo menos 30 minutos de actividad física 5 veces a la semana.
- Beba agua, té sin azúcar, agua mineral, o agua normal en lugar de refresco o té con azúcar.

TEMA 6

PROTEJA SU SALUD

Aspire a un peso saludable





PROTEJA SU SALUD

Aspire a un peso saludable

¿Sabía que bajar incluso un poco de peso puede reducir los problemas de salud relacionados con el peso? Este TEMA abarcará las formas saludables para bajar peso o mantener un peso saludable.

“Toda mi familia ha subido de peso poco a poco. Comemos muchos alimentos altos en grasas y no hacemos mucho ejercicio. El Doctor me dijo que el sobrepeso afecta mi salud y mi corazón. Haremos cambios pequeños que nos ayudarán a perder los kilos de más”.

CRISTINA



Cristina comenta que ella y su familia subieron de peso, ya que:

- *“Nuestra familia tiende a comer con prisa y no siempre tenemos el tiempo ni la energía para preparar comidas saludables”.*
- *“Nuestro tiempo en familia lo pasamos sentados, viendo un programa de televisión o ayudando a los niños con la tarea”.*
- *“No descanso lo suficiente durante el día como para hacer ejercicio o incluso salir a caminar”.*
- *“Tengo un presupuesto dedicado para las compras, por lo que en ocasiones los alimentos más saludables me parecen muy caros”.*

NOTA



¿La familia de Cristina se parece a la suya? Si es así, llegó el momento de realizar cambios saludables.

¿Sabe si necesita bajar de peso?

Su índice de masa corporal (IMC) y una medición de la cintura le pueden indicar si se encuentra en un peso saludable. En la gráfica de IMC de la siguiente página, encontrará la intersección entre su peso y su altura. El encabezado de la columna indicará si se encuentra en un peso saludable, si tiene sobrepeso o padece obesidad u obesidad extrema.

Gráfica de índice de masa corporal (IMC)

	PESO SALUDABLE	SOBREPESO	OBESIDAD	OBESIDAD EXTREMA
IMC	19-24	25-29	30-39	40-54
Estatura	Peso corporal (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 obtener un peso saludable

Puede descubrir si se encuentra en un peso saludable o no consultando su peso y su altura en la gráfica de IMC. Tiene un peso saludable si su IMC está entre 19 y 24.



- Su peso está por debajo del peso apropiado si su IMC es menor de 19.
- Tiene sobrepeso si su IMC está entre 25 y 29.
- Tiene obesidad si su IMC está entre 30 y 39.
- Tiene obesidad extrema si su IMC es de 40 o más.

Mi peso es:

- Por debajo del peso apropiado:** Le preguntaré al Doctor si necesito hacer algo.
- Saludable:** Trataré de no subir de peso.
- Sobrepeso:** Tomaré medidas para bajar de peso.
- Obesidad u obesidad extrema:** Le preguntaré al Doctor o a un nutricionista con licencia para que me ayude a bajar de peso.

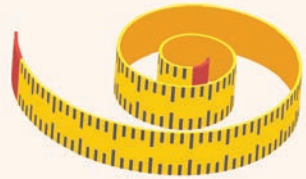
Mida su cintura

Coloque una cinta métrica alrededor de su cintura, justo por encima del hueso de la cadera. Exhale, después lea la cinta métrica.

Registre su medición de cintura:

La medición es alta si:

- En mujeres, es mayor de 35 pulgadas
- En hombres, es mayor de 40 pulgadas



Mi medición de cintura es:

- Saludable Alta

Una medición de cintura alta aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Si su medición de cintura es alta, tome medidas para bajar de peso.

Comprométase a bajar de peso de forma saludable

Si sufre de sobrepeso, con solo bajar 10 libras puede ayudar a disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Baje de peso lentamente, alrededor de 1 a 2 libras a la semana. Dé el primer paso haciendo un compromiso con usted mismo. Escriba y firme un contrato que mencione:

- La cantidad de peso que desea bajar.
- La fecha antes de la cual le gustaría bajar de peso.
- Los cambios que realizará.
- Los planes para realizar actividad física de forma regular.

Siga estos pasos para comer más saludable

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

- Elija leche deslactosada o leche y queso bajo en grasas (1%).
- Coma frutas y verduras sin mantequilla o salsa.
- Use mayonesa o aderezos para ensaladas sin grasa o con bajo contenido de grasa.
- Beba agua, agua mineral o té sin azúcar.
- Si bebe jugo de alguna fruta, asegúrese de que sea una porción pequeña de jugo 100% natural. El jugo tiene alto contenido de calorías y azúcar.
- Trate de comer frutas con mayor frecuencia que beber jugos. La fruta tiene más fibra.
- Coma cortes delgados de carne y pescado.*
- Coma helado o yogurt bajo en grasa o light.
- Hornee, ase, rostice o cocine a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- Cocine los alimentos sin la grasa de la carne o manteca de cerdo.



* Para mujeres embarazadas o en lactancia: Hable con su proveedor de atención médica para conocer los tipos de pescado que puede comer con bajo contenido en mercurio. El mercurio puede dañar a 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 con azúcar y el té sin azúcar:

¿Cuál elegiría?

Té con azúcar

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (372g)
Amount Per Serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 28g	
Includes 28g Added Sugars	56%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 126mg	2%

Té sin azúcar

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 can (12 fl. oz) (360g)
Amount Per Serving	
Calories	0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 10mg	0%
Total Carbohydrate 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 0g	0%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 133mg	2%

El té con azúcar tiene 120 calorías y 28g de azúcar.
El té sin azúcar no tiene calorías.

Paso 3. Limite el tamaño de sus porciones

- Coma más ensaladas u otras verduras si todavía tiene hambre.
- Para controlar su hambre, coma pequeñas porciones de comida o bocadillos saludables durante el día en lugar de comer una sola comida grande.
- Al salir a comer:
 - Cuide el tamaño de las porciones. Las porciones de muchos restaurantes son muy grandes.
 - Comparta el plato fuerte.
 - Pida dos órdenes pequeñas, como la mitad de un sándwich y una ensalada, en lugar de una entrada grande.
 - Divida el platillo principal a la mitad tan pronto como lo reciba. Pídale al mesero que ponga la otra mitad “para llevar”.

Paso 4. Diga “Sí” a la actividad física

La actividad física le ayudará a mejorar la salud del corazón, a reducir el estrés y a sentirse mejor. Conviértalo en su solución para el cansancio, el aburrimiento y el mal estado físico.

“Tengo una familia grande y nos reunimos con frecuencia. Ahora, llevo alimentos saludables a las reuniones. Invito a todos a pensar en maneras divertidas de hacer actividad física cuando nos reunimos. Quiero que mi familia siga un camino saludable”.

KAYLA



Manténgase saludable en las reuniones familiares

- **No vaya con hambre a las reuniones familiares.** Coma un bocadillo saludable para el corazón antes de salir de casa.
- **Lleve un platillo saludable para el corazón que pueda compartir.** Prepare u ordene un platillo delicioso con muchas verduras.
- **Elimine los alimentos con alto contenido de grasa y calorías.** Coma más verduras y frutas en lugar de alimentos fritos.
- **Cuide las porciones.** Sírvasse porciones pequeñas y coma despacio.
- **No se centre solo en los alimentos.** Baile, brinque la cuerda o practique un deporte, como básquetbol o fútbol. Organice actividades para los niños, como jugar a las escondidas o las atrapadas, o haga que todos salgan en sus bicicletas o patines.



Marque tres opciones que llevará a cabo para bajar de peso

- Levántese 15 minutos antes para desayunar en la casa. Incluya frutas, granos enteros y proteínas bajas en grasas o sin grasa.
- Prepare una comida saludable para el corazón un día antes. Agregue frutas, verduras y pequeñas porciones de lo que sobró.
- Llévase un poco de fruta como bocadillo para el trabajo.
- Coma porciones más pequeñas en la cena. Coma verduras cada noche o una ensalada saludable con aderezos bajos en calorías.
- Beba agua o té sin azúcar en lugar de refrescos u otras bebidas altas en calorías y azúcar.
- Especialmente si no tiene un trabajo físicamente demandante, muévase más en el trabajo, en casa y en sus tiempos libres. Camine con un familiar o un amigo.

Busque ayuda

- Pida ayuda a un proveedor de atención médica y un nutricionista si necesita bajar de peso.
- Averigüe si en su comunidad los trabajadores de salud imparten clases saludables para el corazón. Si es así, inscríbese en las clases.

NOTA



Difunda los beneficios

Al buscar mantener un peso saludable, brinda el ejemplo de una vida saludable para el corazón para sus hijos y los jóvenes de la comunidad. Difunda a las generaciones futuras los beneficios de un vida saludable y longeva.

TEMA 7

PROTEJA SU CORAZÓN DE LA DIABETES





PROTEJA SU CORAZÓN DE LA DIABETES

Prevenga o controle la diabetes para disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca y otros problemas de la salud. ¿Sabía que al realizar cambios en su estilo de vida puede protegerse en gran medida contra la diabetes? Este TEMA le enseñará sobre la diabetes y cómo disminuir el riesgo.

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

JAMES



¿Qué es la diabetes?

La diabetes es cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la usa correctamente. Esto provoca que los altos niveles de azúcar, también llamados glucosa, se acumulen en la sangre. La diabetes es una enfermedad grave.

Tipos de diabetes

Existen tres tipos principales de diabetes: gestacional, tipo 1 y tipo 2. La diabetes tipo 1 sucede cuando el cuerpo deja de producir insulina. La diabetes tipo 2 surge cuando se produce algo de insulina, pero el cuerpo no la usa correctamente. La diabetes tipo 2 es mucho más común. La diabetes gestacional sucede únicamente en mujeres embarazadas.

La prediabetes sucede cuando los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal, pero no lo suficientemente como para que se considere diabetes. Las personas con prediabetes son más propensas a desarrollar diabetes, pero pueden seguir pasos para prevenirlo.

¿Por qué la diabetes es peligrosa?

La diabetes es el factor de riesgo principal para padecer un ataque cardíaco y un derrame cerebral. Además, provoca ceguera, amputaciones, daños en los nervios y problemas en los riñones. Con el tiempo, los altos niveles de azúcar en la sangre dañan el cuerpo.

¿Presenta síntomas de diabetes?

Si presenta alguno de los siguientes síntomas, informe de inmediato a un proveedor de atención médica. Es posible que le revisen sus niveles de azúcar en la sangre en estos casos:

- Orina mucho, por lo general en las noches
- Se siente muy sediento
- Baja de peso sin intentarlo
- Se siente muy hambriento
- Tiene visión borrosa
- Siente entumecimiento u hormigueo en sus manos o en sus pies
- Tiene piel seca
- Se siente muy cansado
- Tiene heridas que sanan lentamente
- Sufre de más infecciones de lo habitual

¿Está en riesgo de padecer diabetes?

Es posible que algunas personas con diabetes tipo 2 no presenten síntomas. Por ello, es importante conocer los factores de riesgo y hacerse un examen para medir sus niveles de azúcar en la sangre.

Es muy probable que tenga diabetes tipo 2 si:

- Sufre de sobrepeso, especialmente si tiene peso de más en la cintura.
- Si tiene un padre o hermano con diabetes.
- Es afroamericano, hispano o latino, nativo de Alaska, nativo americano, asiático americano, nativo de Hawái o nativo de las Islas del Pacífico.
- Tuvo diabetes durante el embarazo, denominada diabetes gestacional.
- Dio a luz a un bebé que pesó 9 libras o más.
- Tiene presión arterial alta.
- No hace ejercicio con regularidad.
- Sufre de depresión.
- Padece de síndrome de ovario poliquístico, también denominado PCOS (*polycystic ovary syndrome*).
- Sufre de acantosis pigmentaria, una afección que produce una piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas.

“El Doctor le dijo a mi hija, Sarah, que padece de prediabetes. Su nivel de azúcar en la sangre en ayunas fue de 120 mg/dl y también tiene sobrepeso. Trabajamos juntas para cambiar nuestros hábitos. No quería que desarrollara diabetes como yo”.

DIANE



Revise su nivel de azúcar en la sangre

Su proveedor de atención de la salud puede examinar su nivel de azúcar en la sangre en ayunas.

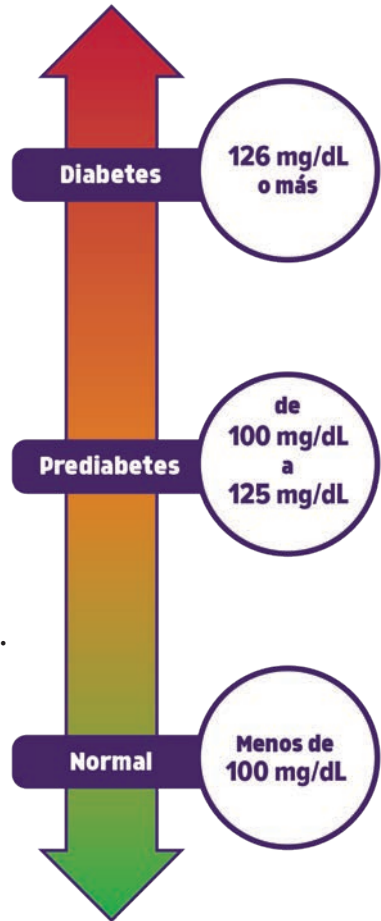
- El nivel de azúcar en ayunas de Sarah es de 120 mg/dl.
Tiene prediabetes.
- El nivel de azúcar en ayunas de Diane es de 130 mg/dl.
Tiene diabetes.

La prediabetes significa que está en camino de desarrollar diabetes. Actúe ahora. Baje de peso si es necesario y tenga una vida más activa.

Planifique comidas y bocadillos saludables

Para prevenir o controlar la diabetes, necesita limitar la cantidad de azúcar y carbohidratos que come. Consumir mucha azúcar puede provocar altos niveles de azúcar en la sangre y aumento de peso.

Los carbohidratos se encuentran en alimentos como la repostería, el arroz, los cereales, las papas, la pasta y las bebidas dulces. Los carbohidratos se convierten en azúcar en el cuerpo, de forma que afectan el nivel de azúcar en la sangre más que otros alimentos.



Los alimentos que menos se imagina, especialmente los que se sirven en los restaurantes, pueden contener mucha azúcar. Por ejemplo, una ración de “avena con fruta y miel” en un restaurante de comida rápida tiene la misma cantidad de azúcar que una lata de refresco, al igual que 4 cucharadas de salsa barbecue.

No tiene que dejar sus alimentos favoritos para comer alimentos y bocadillos saludables. Si un alimento es alto en carbohidratos, endulzantes, sodio o grasas, coma porciones más pequeñas. Además, puede balancearlos con alimentos más saludables en diferentes momentos del día.

El plan de Sarah para detener la prediabetes

Para asegurarse de que su prediabetes no se convierta en diabetes, Sarah está comiendo alimentos más saludables y bajando de peso. Dedicó alrededor de 2 horas y 30 minutos a la semana de actividad física, ya sea caminar o tomar una clase de baile. Su Doctor le dijo que moverse más le ayudaría a mejorar la manera en que su cuerpo usa la insulina.

El “ABCD” para controlar la diabetes

Si sufre de diabetes, existen formas de controlarla:

- **“A” significa la prueba A1C.** Esta prueba mide los niveles de azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses. Le dará a conocer si sus niveles están bajo control. Realice esta prueba al menos dos veces al año.
- **“B” significa presión arterial (por su nombre en inglés).** Mientras más alta sea la presión arterial, el corazón necesita esforzarse más para funcionar. Revise su presión arterial con regularidad.
- **“C” significa colesterol.** El colesterol malo o LDL se acumula y obstruye las arterias. Realice una prueba para medir su colesterol LDL al menos una vez al año.
- **“D” significa dejar de fumar.** No fumar es particularmente importante para las personas con diabetes. El cigarro y la diabetes reducen el tamaño de los vasos sanguíneos, lo cual produce estrés a su corazón. No existen niveles de tabaquismo “no dañinos”.

Si sufre de diabetes, asegúrese de hacerle a su proveedor de atención médica las siguientes preguntas:

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

“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 bajado 8 libras”.

DIANE



El plan de Diane para cuidar de su salud

- Revisa su nivel de azúcar en la sangre con la frecuencia que le recomendó su proveedor de atención médica.
- Toma los medicamentos que le recetó su proveedor de atención médica, incluso cuando se siente bien.
- Lava y revisa todos los días que sus pies no tengan cortadas, moretones, áreas enrojecidas o hinchazón. Una infección en sus pies puede volverse muy grave.
- Acude a su doctor del cuidado de la vista al menos una vez al año.

NOTA



Es importante que trabaje con un proveedor de atención médica, un educador de diabetes certificado o un nutricionista con licencia para que le ayude a controlar la diabetes. Conozca cómo cuidar sus ABCD y empoderarse.

Actúe: Marque los pasos que seguirá para prevenir o controlar la diabetes

Descubra si tiene diabetes.

- Revise su nivel de azúcar en la sangre.
- Revise su presión arterial.
- Si padece de diabetes, realice la prueba de A1C con la frecuencia que recomienda el proveedor de atención médica.
- Baje de peso si sufre de sobrepeso. Bajar 10 libras ayudará al corazón.
- Realice actividad física durante 2 horas y media a la semana.
- Coma alimentos bajos en carbohidratos y calorías.
- Lleve “Mi Tarjeta de Salud Cardíaca” a su siguiente cita médica. Asegúrese de llenar los datos de la tarjeta.

TEMA 8

TOME EL CONTROL DE SU SALUD:

Disfrute de una vida sin tabaco





TOME EL CONTROL DE SU SALUD:

Disfrute de una vida sin tabaco

Si fuma, dejarlo es uno de los pasos más importantes para mejorar su salud. Este TEMA le ofrece sugerencias sobre cómo dejar de fumar.

¿De qué manera afecta el cigarro a su salud?

Fumar provoca muchos problemas a la salud, tales como:

- Enfermedades cardíacas
- Derrame cerebral
- Cáncer
- Enfermedad pulmonar

¿De qué manera el cigarro afecta la salud de sus seres queridos?

Los bebés que viven con fumadores es más probable que sufran de:

- Resfriados comunes
- Asma
- Bronquitis
- Neumonía
- Infecciones de los oídos

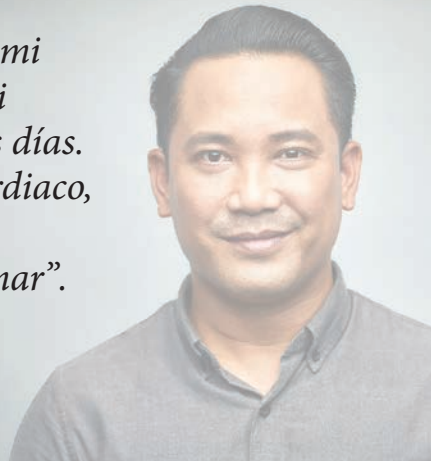
Los familiares expuestos al humo del cigarro podrían desarrollar:

- Problemas cardíacos y pulmonares
- Derrame cerebral
- Cáncer

Fumar durante el embarazo aumenta la probabilidad de que el bebé nazca antes de tiempo (“prematuro”).

“Sabía que fumar era malo para mi salud, pero no lo quería dejar. Mi papá fumaba cigarrillos todos los días. Cuando falleció de un ataque cardiaco, decidí que necesitaba dejarlo. Su muerte me motivó a dejar de fumar”.

DARREN



¿Por qué dejar de fumar?

Mejora el bienestar de su familia

- Disfrute de una vida más larga y más sana con su familia y sus amigos.
- Respire mejor.
- Tenga más energía.
- Ahorre el dinero con el que compra los cigarrillos.
- Dé un buen ejemplo a sus hijos y amigos.

Luzca y huela mejor

- Deshágase del mal aliento.
- Tenga ropa y cabello con olor a limpio.
- Pierda el color amarillento de los dientes y los dedos.
- Prevenga las arrugas.

¿Qué es lo que puede esperar al dejar de fumar?

La nicotina es una droga poderosa que causa adicción. Su cuerpo se acostumbrará a la nicotina de los cigarrillos. Al dejar de fumar, su cuerpo debe acostumbrarse a no consumir nicotina, lo cual puede provocar molestias. Si intenta dejar de fumar, avise a su proveedor de atención médica. Existen medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Cómo se sentirá al inicio?

Algunas personas pueden sentirse malhumoradas, tristes o inquietas. Es posible que tenga problemas para dormir. Las buenas noticias son:

- Para la mayoría de las personas, los peores síntomas duran únicamente de unos días a unas semanas.
- Dejar de fumar no es fácil, pero muchas personas logran dejarlo definitivamente.
- Si vuelve a fumar, déjelo nuevamente. Es posible que le tome varios intentos para dejarlo definitivamente.

“Elegí la fecha de nacimiento de mi papá como el día para dejarlo. Obtuve ayuda de mi familia y amigos. También me ayudaron un Doctor y un Asesor de Salud. Me dieron muy buenas ideas para controlar los antojos”.

CRISTINA



Deje de fumar con estos consejos útiles

Prepárese

- Elija un día para dejar de fumar.
- Escriba las razones por las que quiere dejarlo y lo que le provoca fumar. Coloque la lista en un lugar que pueda ver todos los días.
- Deshágase de todos los cigarrillos, encendedores y ceniceros. No compre más cigarrillos.
- Informe a su familia, amigos y compañeros de trabajo del día en que dejará de fumar.
- Cree una lista de las personas que le apoyarán.

Elabore un plan para evitar los cigarrillos

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

Pida ayuda

- Compre una goma de mascar o parches cutáneos de nicotina, o pídale a un proveedor de atención médica una receta de medicamentos que le ayudarán a dejar de fumar.
- Encuentre un programa local que le ayude a dejar de fumar o visite el sitio web smokefree.gov para obtener ayuda.

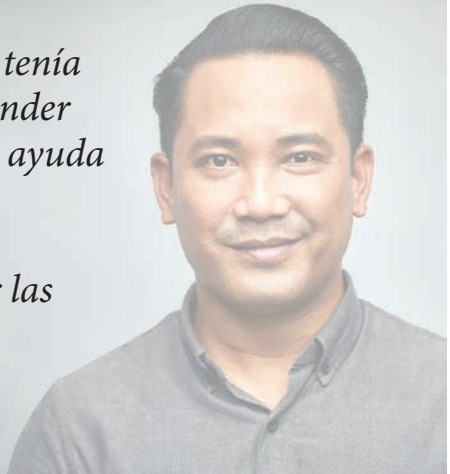
Evite las ganas de fumar

Mantenga las manos ocupadas

- Vaya a algún lugar en donde se prohíba fumar, como una cafetería.
- Mantenga las manos ocupadas. Juegue algo en el celular, coma un bocadillo saludable o apriete una pelota contra el estrés. Inicie un proyecto en la casa, haga manualidades o trabaje en el jardín.
- Manténgase en movimiento. Salga a caminar o limpie un poco la casa.

“Al principio, estaba estresado y tenía ganas de fumar. En lugar de prender un cigarrillo, llame a la línea de ayuda ‘Dejar de fumar’. Me sugirieron que mascara chicle sin azúcar y escuchar música para disminuir las ganas. Funcionó”.

DARREN



Coloque en su boca algo que no sea un cigarrillo

- Tome agua.
- Masque chicle sin azúcar.
- Coma palitos de verdura o rodajas de manzana.
- Mastique un popote corto o un palillo.

Controle el estrés, la ira, los nervios y el cansancio

- Inhale profunda y lentamente; cuente hasta cinco y exhale. Repítalo 10 veces.
- Hable con un amigo.
- Salga a caminar.
- Escuche música.

Inicie el día de forma saludable

- Lávese los dientes y use enjuague bucal, en lugar de fumar.
- Si siempre fumó al tomar café, reemplácelo por té durante un tiempo o beba agua.

Ayude a sus hijos a que estén libres del cigarro

- Hable con sus hijos sobre los daños que fumar provoca a su salud.
- Ayude a sus niños a crear un cartel que diga: “Somos felices de ser una familia que no fuma”.

Proteja a su familia y a sus amigos del humo de segunda mano

Pegué una calcomanía que diga “Gracias por no fumar” en su casa y en su automóvil.

“Cuando mis amigos van a la casa y encienden un cigarrillo, les digo con amabilidad que en nuestra casa no se fuma, de modo que necesitan fumar afuera”.

KAYLA



Mi plan para dejar de fumar

Escriba las razones por las que quiere dejar de fumar.

Estos son algunos ejemplos:

- Para mejorar mi salud
- Para proteger a mi familia
- Para tener más energía
- Para ahorrar dinero

Motivos para dejar de fumar

Pasos que seguiré para dejar de fumar

Por ejemplo, puede hacer lo siguiente:

Programar una fecha para dejarlo.

La fecha en que dejaré de fumar es: _____

Pida a su familia y amigos que le ayuden. Escriba a continuación los nombres de las personas que le ayudarán:

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

Cree una lista de acciones a seguir cuando sienta ganas de fumar.

Mi tarjeta de salud cardiaca

Use esta tarjeta para registrar los resultados de sus pruebas. Tome medidas para mantener a su familia sana.






El icono del corazón (♥) representa las cifras de una persona que no tiene ningún factor de riesgo de enfermedad cardiaca.

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



Nombre: _____

Pruebas para medir la salud general					
Peso	Fecha				
	Resultado				
IMC ♥ 18.5 a 24.9	Fecha				
	Resultado				
Medición de la cintura ♥ Hombres: 40 pulgadas o menos ♥ Mujeres: 35 pulgadas o menos	Fecha				
	Resultado				
Presión arterial ♥ Menos de 120/80 mm Hg pero pregunte a su proveedor de atención médica	Fecha				
	Resultado				

Pruebas para medir la grasa en la sangre

Colesterol 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 revisar el azúcar en la sangre y detectar diabetes

Glucosa en la sangre (azúcar en la sangre)  En ayunas, menos de 100 mg/dl	Fecha				
	Resultado				
A1C  6.5% o menos	Fecha				
	Resultado				

Otro

Nombre de la prueba <hr/>	Fecha				
	Resultado				

American Heart Association

<https://www.heart.org/>

Servicio al cliente: 1-800-AHA-USA-1 | 1-800-242-8721

Para obtener más información

Para obtener más información sobre enfermedades, afecciones y procedimientos relacionados con enfermedades cardíacas, visite el sitio web del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (*National Heart, Lung and Blood Institute, NHLBI*)

en ***www.nhlbi.nih.gov*** o comuníquese con el Centro de Información de Salud de 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***



¿TIENE ALGUNA PREGUNTA?

Llame a Servicios para Miembros de IEHP

1-800-440-IEHP (4347)

1-800-718-IEHP (4347) para usuarios de TTY

8am-5pm | De lunes a viernes

www.iehp.org

Esta guía se basa en el contenido de “En camino a una mejor salud cardiaca para los afroamericanos” del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services)

©2022 Inland Empire Health Plan.
Todos los Derechos Reservados.
HE-22-3300146S