

SALUD DEL CORAZÓN

Consejos para un corazón sano

1) Coma bien.

Esfuércese por tener un peso sano. Elija una dieta baja en grasas saturadas, grasas *trans* y colesterol. Reduzca la sal en su dieta.

2) Ejercítese más.

Intente hacer ejercicio 30 minutos la mayoría de los días de la semana.

3) No fume.

Si fuma, déjelo. Pregunte a su médico sobre medicamentos para dejar de fumar. Llame a la Línea de Ayuda para el Fumador al **1-800-662-8887**, para obtener ayuda con un plan para dejar de fumar.

4) Conozca sus cifras.

Asegúrese de consultar con su médico regularmente. Pregunte por su presión sanguínea, colesterol y glucosa en sangre. Haga un plan con su médico si es necesario mejorar sus cifras.

5) Tome los medicamentos como se los recetaron.

Conserve una lista de todos sus medicamentos. Comparta la lista con todos los médicos que consulte.

Intente organizar sus medicamentos en un contenedor para pastillas.

6) Obtenga más información.

Hable con su médico sobre sus inquietudes. Puede obtener más información en línea en www.heart.org. Alliance también le ofrece estos folletos sobre las enfermedades cardíacas.

- ◆ Presión arterial alta
- ◆ Colesterol
- ◆ Enfermedad arterial coronaria
- ◆ Insuficiencia cardíaca
- ◆ Infarto
- ◆ Mi lista de medicamentos



¡No tiene que hacer esto solo! Para obtener más información sobre la salud del corazón, llame a:

Programas de Salud de Alliance
510-747-4577 o línea gratuita: 1-877-932-2738 (TTY: 711 o 1-800-735-2929)
Visítenos en línea en www.alamedaalliance.org.

Consuma menos sal

La sal (sodio) se encuentra en la mayoría de alimentos. Consumir demasiada sal no es bueno para su salud. La mayor parte de la sal que consumimos proviene de

Alimentos procesados: tocino, salchichas, embutidos, queso, frituras, galletas saladas, comidas congeladas

Alimentos preparados: comida rápida, comida de los restaurantes

Alimentos enlatados: sopas, vegetales, frijoles, pepinillos encurtidos, carnes

Condimentos: sal, salsa de soya, salsa para carne, mezclas de condimentos, consomé, salsa para pescado, aderezo para ensalada



¿Por qué me hace daño consumir demasiada sal?

Consumir demasiada sal puede causar presión arterial elevada (hipertensión). La presión arterial elevada puede causar:

- Ataque al corazón
- Derrame cerebral
- Problemas oculares
- Daño a los riñones y al hígado

Para consumir menos sal

Elija comer más

- Frutas y vegetales frescos o congelados
- Comida sin sal o con bajo contenido de sodio
- Productos lácteos con bajo contenido de grasas (yogur y leche)
- Hierbas frescas o ajo
- Mezclas de condimento con bajo contenido de sodio
- Jugo de limón y vinagre

Coma menos:

- Frituras
- Carnes y quesos procesados
- Comida rápida

Use menos:

- Sal en las recetas
- Sal de ajo o de cebolla
- Salsa de soya
- Salsa para carne y suavizadores de carne



Consuma menos sal La traducción de esta publicación cuenta con el apoyo de HRSA HCAP Grant #G920A02204.

© 2006 The Whittier Institute for Diabetes

Se cuenta con la autorización del Whittier Institute for Diabetes para copiar la información con fines de educación a los pacientes. Si desea obtener más información, consulte www.whittier.org

SALUD DE CORAZÓN

Presión arterial alta

La presión arterial es la fuerza que se ejerce sobre las paredes de los vasos sanguíneos con cada latido. La presión arterial ayuda a que la sangre circule por el cuerpo.

Medición de la presión arterial

Con frecuencia, la presión arterial se mide colocando una banda ancha llamada brazalete alrededor de la parte superior del brazo, dentro de la cual luego se bombea aire. La presión arterial se mide a medida que se libera el aire del brazalete.

La presión arterial es un número sobre un segundo número.

- El número de arriba es el mayor y se llama lectura sistólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando bombea el corazón.
- El número de abajo es el menor y se llama lectura diastólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón descansa entre un latido y otro.



Presión arterial normal

La presión es normal cuando el número de arriba es inferior a 120 (sistólica) y el número de abajo es inferior a 80 (diastólica). La presión arterial varía según la persona, y también según la hora y de un día a otro.

Presión arterial alta

La presión arterial alta también se conoce como hipertensión. La presión arterial alta es de 130 sobre 80 o superior. No se le diagnosticará presión arterial alta hasta que se haya medido la presión varias veces y esta siga alta.

Mientras más difícil sea que la sangre circule por los vasos sanguíneos, más alta será la presión arterial de la sangre. Con presión arterial alta, el corazón trabaja más de lo normal. La presión arterial alta puede provocar un ataque cardíaco, un derrame cerebral, insuficiencia renal y un endurecimiento de los vasos sanguíneos.

Signos de presión arterial alta

La única forma de saber si tiene presión arterial alta es midiéndosela. La mayoría de las personas no presenta ningún signo. Algunas personas pueden tener dolor de cabeza o visión borrosa.

Cuidados

El control de la presión arterial es muy importante. Si tiene presión arterial alta:

- Controle su presión arterial con frecuencia. Llame a su médico si la presión arterial permanece alta.
- Visite a su médico según lo programado.
- Tome sus medicamentos para la presión arterial de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Tome los medicamentos aunque se sienta bien o la presión arterial esté normal.
- Baje de peso si está con sobrepeso.
- Restrinja la sal en los alimentos y las bebidas.
- Evite el alcohol.



- Deje de fumar o usar tabaco.
- Haga ejercicio casi todos los días.
- Reduzca el estrés.
- Practique ejercicios de relajación diariamente.

Llame de inmediato al 911 si tiene:

- un fuerte dolor de cabeza;
- cambios en la visión;
- dolor, presión o tirantez en el pecho;
- dificultad para respirar o falta de aire;
- adormecimiento, hormigueo o debilidad repentinos en el rostro, un brazo o una pierna;
- confusión, dificultad para entender o hablar repentinamente;
- problemas para tragar.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929; sitio web www.alamedaalliance.org.



This handout was adapted from *High Blood Pressure 3/2018*, Health Information Translations. Permission is granted to use the duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

SALUD DEL CORAZÓN

Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa que su cuerpo necesita para funcionar. Se fabrica en el hígado y se encuentra en alimentos de origen animal, tales como la carne, los huevos, los productos lácteos, la mantequilla y la manteca de cerdo.

Demasiado colesterol en la sangre puede ser dañino para el cuerpo y puede aumentar su riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Usted tiene riesgo de tener el colesterol alto en la sangre si:

- su cuerpo produce demasiado colesterol;
- come alimentos con un alto contenido de grasas saturadas y colesterol;
- sufre de diabetes, un funcionamiento débil de la tiroides llamado hipotiroidismo o enfermedad renal.

Existen 3 tipos principales de grasas en la sangre:

- Lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés): Este colesterol “bueno” saca el colesterol adicional de la sangre y lo devuelve al hígado, de manera que el cuerpo pueda deshacerse de él.
- Lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés): Este colesterol “malo” se acumula en los vasos sanguíneos, lo que produce el estrechamiento de los vasos sanguíneos, dificultando así la circulación de la sangre.
- Triglicéridos: Comer demasiados **carbohidratos** puede aumentar su nivel de triglicéridos. Un nivel alto de triglicéridos se vincula con enfermedades cardíacas, derrame cerebral y diabetes.



Un examen de sangre mide las grasas en la sangre. Los resultados le informarán:

El nivel total de colesterol en la sangre

- Un nivel saludable es menor que 200.

El nivel de colesterol de HDL en la sangre

Éste es el colesterol “bueno”: mientras más alto, mejor.

- Un nivel saludable es de 60 o más.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es menor a 40.

El nivel de colesterol de LDL en la sangre

Éste es el colesterol “malo”: mientras más bajo, mejor.

- Un nivel saludable es menor a 100.
- Es probable que su médico desee que su LDL sea menor a 70 si ha tenido un problema cardíaco reciente.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 130 o más.



El nivel de triglicéridos en la sangre

- Un nivel saludable es menor a 150.
- Converse con su médico sobre el tratamiento si su nivel es de 200 o más.

Para disminuir sus niveles de colesterol en la sangre

- Visite a su médico y controle su colesterol regularmente.
- Hable con su médico, enfermera o nutricionista sobre una dieta y un plan de ejercicios.
- Es posible que necesite medicamentos si la dieta y los ejercicios no

son suficientes.

- Coma muchos alimentos con fibra, tales como los granos enteros, frijoles, y frutas y verduras frescas.
- Restrinja los alimentos que contienen grandes cantidades de colesterol y grasas saturadas y poliinsaturadas, tales como la carne de res, la carne de cerdo, el queso, la leche entera o la manteca de cerdo.
- Coma más alimentos bajos en grasas, tales como pechuga de pollo sin piel, pescado o leche descremada.
- Elija alimentos altos en grasas monosaturadas, tales como el aceite de oliva o canola y los frutos secos.
- En lugar de freír los alimentos, hornéelos o áselos a la parrilla o a las brasas.

Hable con su médico, enfermera o nutricionista para aprender a controlar sus niveles de colesterol.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929.
www.alamedaalliance.org



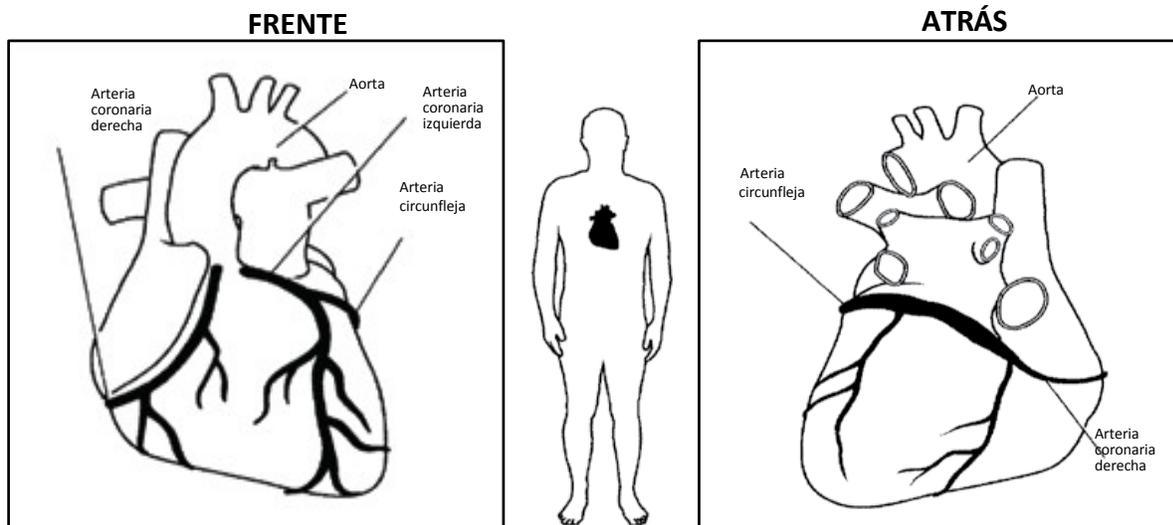
This handout was adapted from *Cholesterol 5/2014*, Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

Salud del Corazón

Cardiopatía isquémica (CAD)

La cardiopatía isquémica (CAD por sus siglas en inglés) también es conocida como isquemia cardíaca o aterosclerosis. Es ocasionada por la acumulación de depósitos de grasa, llamados placa, en los vasos sanguíneos del corazón.

El corazón necesita oxígeno y nutrientes para funcionar bien. La sangre transporta el oxígeno y los nutrientes hasta el corazón a través de vasos sanguíneos llamados arterias. A medida que la placa se acumula en los vasos sanguíneos, el flujo de sangre hasta el músculo del corazón disminuye. Cuando disminuye el flujo de sangre, se puede producir: dolor en el pecho (angina), falta de aire, u otros signos. Si el flujo de sangre se detiene o es bloqueado, esto puede ocasionar un infarto.



Signos de cardiopatía isquémica

Puede presentarse sin signos, o puede tener:

- dolor o presión en el pecho, brazo, mandíbula, hombros o cuello, también llamado angina de pecho. El dolor puede extenderse de un lugar a otro;
- sensación de tensión, pesadez, presión o ardor;
- sudoración;
- falta de aire;
- náuseas o vómitos;
- dolor abdominal;
- sensación de cansancio, mareo o desmayo.

Llame al 911 si tiene alguno de estos signos.

Factores de riesgo

Usted corre más riesgo de sufrir cardiopatía isquémica si:

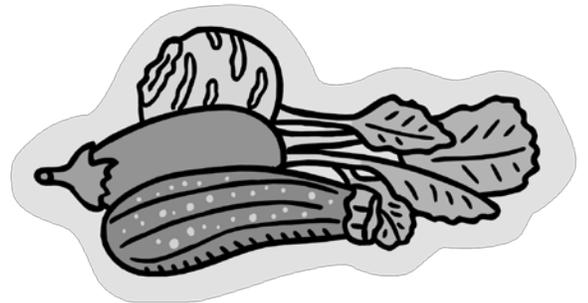
- tiene antecedentes familiares de esta enfermedad;
- tiene colesterol alto, diabetes o presión sanguínea alta;
- fuma o utiliza tabaco;
- es inactivo;
- tiene estrés;
- tiene sobrepeso, especialmente en la zona del vientre;
- bebe demasiado alcohol;
- no come suficientes frutas y verduras a diario.

Cambiar aunque sea un factor de riesgo puede mejorar su salud cardíaca. Puede impedir el empeoramiento de la enfermedad e incluso ayudarlo a mejorarse.

Cuidados

La meta es mejorar el flujo de sangre hacia su músculo cardíaco, y reducir el riesgo de infarto. El tratamiento puede incluir:

- medicamentos;
- ejercicios;
- una dieta baja en grasas;
- procedimientos o cirugía;
- un programa de rehabilitación cardíaca;
- un programa para dejar de fumar;
- ayuda para la depresión.



Sin importar qué tratamiento se elija, éste no “curará” la enfermedad. Es necesario que cambie los factores de riesgo y siga su plan de cuidados.

Hable con su médico acerca de sus cuidados o cualquier pregunta que pueda tener.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929; sitio web www.alamedaalliance.org.

This handout was adapted from *Coronary Artery Disease (CAD)*, 1/2011 Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

Salud del Corazón

Insuficiencia cardíaca

Cuando sufre de insuficiencia cardíaca, también llamada insuficiencia cardíaca congestiva, el músculo cardíaco se debilita y no bombea con la fuerza que debería hacerlo. El flujo sanguíneo disminuye y se puede acumular líquido en los pulmones o en otras partes de su cuerpo, lo cual no significa que su corazón haya dejado de bombear sangre. Puesto que una insuficiencia cardíaca no desaparece, tendrá que aprender a mantener controlada su enfermedad.

Causas de la insuficiencia cardíaca

- Enfermedades cardíacas
- Presión arterial alta
- Problemas en las válvulas del corazón
- Enfermedades pulmonares
- Infección o virus
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Problemas cardíacos al nacer
- Enfermedad renal o problemas de la tiroides



Cuidados

- Tome sus medicamentos de acuerdo con las instrucciones de su médico.
- Pésese todas las mañanas a la misma hora. Mantenga un registro diario de su peso.
- Restrinja la sal o el sodio en los alimentos y las bebidas.
- Llame a su médico si presenta alguna de las señales que se indican a continuación; no se demore en llamar.
- Ponga atención a cómo se siente.
- Haga ejercicio todos los días, pero descanse según lo necesite.
- Levante los pies para reducir la hinchazón en los tobillos.

- No falte a las citas con su médico.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Deje de fumar.
- Evite el alcohol.
- Vacúnese contra la gripe todos los años. Pregunte a su médico sobre la vacuna contra la neumonía.

Llame a su médico de inmediato si:

- sube 2 libras (1 kilo) en un día o 3 a 5 libras (1 a 2 kilos) en 5 días;
- se le hinchan las piernas, pies, manos o abdomen, o siente que sus zapatos, pretina (cintura del pantalón) o anillos le quedan más apretados;
- le falta el aire;
- usa más almohadas al dormir o necesita dormir en una silla;
- tose durante la noche o le aumenta la tos o la congestión en el pecho;
- está más cansado o débil;
- tiene poco apetito o náuseas;
- se siente mareado o confuso;
- orina con menos frecuencia

Llame de inmediato al 911 si:

- siente que le falta el aire incluso cuando desca
- siente dolor, presión o tirantez en el pecho;
- se desmaya;
- sus latidos son irregulares y rápidos.



Health care you can count on.
Service you can trust.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

Número gratuito 1-877-932-2738; CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929; sitio web www.alamedaalliance.org.

This handout was adapted from *Heart Failure, 1/2012* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

Salud del Corazón

Ataque cardíaco

Un ataque cardíaco también se conoce como infarto de miocardio o MI por sus siglas en inglés. Sucede cuando se bloquea un vaso sanguíneo que proporciona oxígeno al músculo cardíaco y se detiene el flujo sanguíneo a parte del corazón. Si no es tratado de inmediato, parte del músculo cardíaco muere. Cuanto antes obtenga ayuda, menos daño sufrirá su corazón.

El bloqueo de un vaso sanguíneo puede deberse a:

- depósitos de grasa llamados placa;
- un coágulo de sangre;
- un espasmo en el vaso sanguíneo.

Signos de un ataque cardíaco

- Dolor, presión, rigidez, pesadez, tirantez o ardor en su pecho, brazo, mandíbula, hombros o cuello
 - ✓ Puede darse tanto durante una actividad como descansando
 - ✓ Duramás de 5 minutos, o se va y vuelve
- Sudoración
- Falta de aire
- Náuseas o vómitos
- Dolor de estómago o acidez
- Sensación de cansancio, mareo o desmayo
- Sensación de miedo o de pánico

Llame al 911 **inmediatamente** si tiene alguno de estos signos. Siéntese o recuéstese hasta que llegue el equipo de emergencia. **No conduzca al hospital ni se retrase llamando a su médico.**

Algunas personas, especialmente mujeres y diabéticos, pueden NO tener los mismos síntomas, como dolor en el pecho. O pudieran tener síntomas muy leves. Mientras mas síntomas tenga, las posibilidades de que usted está teniendo un ataque del corazón son mayores.

Cuanto más signos se presenten al mismo tiempo, más posible es que esté teniendo un ataque cardíaco.

Si ya ha tenido un ataque cardíaco anteriormente, puede que los signos sean diferentes en una segunda oportunidad. **No ignore sus signos.** Llame y pida ayuda rápidamente para limitar el daño a su corazón.

Su cuidado en el hospital

Le harán exámenes para determinar si ha sufrido un ataque cardíaco y si su corazón ha sufrido daños. Es posible que deba permanecer en el hospital algunos días. Es posible que le indiquen que comience a tomar medicamentos o que se someta a tratamientos para mejorar el flujo sanguíneo a su corazón.



Instrucciones para el alta después de un ataque cardíaco

1. Asista a la cita de control con su médico.
2. Pregunte sobre ingresar en un programa de rehabilitación cardíaca.
3. **Limite sus actividades durante 4 a 6 semanas.**
 - ✓ Descanse todos los días.
 - ✓ Aumente gradualmente sus actividades.
 - ✓ Descanse una hora después de las comidas y un mínimo de 30 minutos después de actividades tales como bañarse, ducharse o afeitarse.
 - ✓ Trate de no subir escaleras más que lo necesario. Súbelas lentamente.
 - ✓ Evite levantar más de 10 libras o 4.5 kilogramos.
 - ✓ **No** pase la aspiradora, no corte el césped, no rastrille ni use la pala. Puede hacer quehaceres domésticos livianos.

- ✓ Pregúntele a su médico cuándo puede conducir y cuándo puede regresar al trabajo. Hable con su médico acerca de los límites necesarios si piensa viajar.
 - ✓ Usted puede reanudar sus actividades sexuales luego que pueda subir 20 escalones/gradas sin ningún problema. Consulte antes con su médico.
4. Siga la dieta que le sugieran su médico y nutricionista.
- ✓ Consuma alimentos bajos en grasa.
 - ✓ Evite los alimentos con sal.
5. Pésele todos los días para controlar la acumulación de líquidos. Los líquidos adicionales hacen que su corazón trabaje con más esfuerzo. Llame a su médico si aumenta 2 a 3 libras o 1 kilogramo de un día para otro.
6. Evite las temperaturas extremas tanto de frío como de calor.
- ✓ No tome duchas calientes ni frías.
 - ✓ No use el baño de tina, un spa o un hidromasaje con agua caliente.
 - ✓ Permanezca en interiores cuando esté húmedo o muy caluroso (más de 80 °F o 27 °C) o muy frío (menos de 30 °F o 1 °C).
7. Muchas personas se sienten deprimidas o tienen cambios emocionales luego de un ataque cardíaco. Llame a su médico si esto empeora o no se pasa en pocas semanas.



Su médico puede darle otras instrucciones.

Mejore su salud cardíaca

Usted puede hacer cosas para mejorar su salud cardíaca.

- No fume ni consuma tabaco, y evite el humo de tabaco de otras personas.
- Si tiene presión arterial alta, trátela.
- Haga ejercicios durante al menos 30 minutos todos los días.

- Mantenga una dieta saludable con menos grasas, sal y azúcares.
- Mantenga su peso dentro de valores saludables.
- Controle sus niveles de glucosa en sangre si tiene diabetes.
- Visite a su médico en forma regular por chequeos, y tome sus medicamentos según lo recetado.



Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.

¡No tiene que hacer esto solo! Los Programas de Salud de Alliance pueden ayudarlo a cumplir con sus metas de salud, llame al **510-747-4577**.

CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929 ♦ www.alamedaalliance.org.



Health care you can count on.
Service you can trust.

This handout was adapted from *Heart Attack 1/2011* Health Information Translations. Permission is granted to use and duplicate these materials for non-profit education use as long as no changes are made without permission from Alameda Alliance for Health.

