

# Prevenir enfermedades cardíacas

Ahora es el momento ideal para empezar a prestarle atención a su salud cardíaca. Puede reducir el riesgo de sufrir un infarto o un accidente cerebrovascular sin importar que edad tenga solo con saber cuáles son los factores de riesgos que afectan al corazón.

## LO QUE DEBERÍA SABER

### LOS SÍNTOMAS

Los hombres y las mujeres pueden sentir diferentes síntomas de un infarto.



Es más probable que los hombres presenten síntomas como dolor o presión en el pecho, o incomodidad en el brazo izquierdo.



Las mujeres pueden sentir falta de aire, síntomas similares a los de la gripe y dolor de cuello o espalda.

### SUS NÚMEROS

Hay muchas pruebas para medir la salud cardíaca que son fáciles y rápidas.



- Presión arterial alta
  - Colesterol LDL (malo) alto
  - Hiperglucemia (Alto nivel de azúcar en sangre)
- Los números altos aumentan el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

### SUS ANTECEDENTES FAMILIARES



Su médico de atención primaria puede utilizar esta información para darle consejos personalizados sobre cómo reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

## ¿Cuáles son los números a los que debo prestar atención?

### PRESIÓN ARTERIAL

Normal	Límite	Alto
<120	120-139	140+
<80	80-89	90+

### NIVEL DE AZÚCAR EN AYUNAS

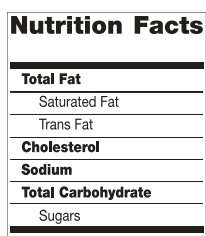
Normal	Pre-diabetes	Diabetes
60-99 MG/DL	100-125 MG/DL	≥126 MG/DL

### COLESTEROL TOTAL

240+ MG/DL	Alto
200-239 MG/DL	Límite
<200 MG/DL	Bueno

## Mejore su salud cardíaca

LEA LA ETIQUETA — INTENTE LA DIETA MEDITERRÁNEA — ESTABLEZCA LÍMITES — EJERCITE SU CORAZÓN



Revise las etiquetas nutricionales, especialmente de los alimentos procesados.



Eso significa comer principalmente vegetales, frutas, frijoles, frutos secos y granos enteros.



En vez de mantequilla, use aceite de oliva.



Limite el consumo de carnes rojas a unas cuantas veces al mes.



Limite el consumo de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar.



de actividad física diariamente es todo lo que hace falta para generar un gran cambio.



Pasear el perro, ocuparse de la jardinería, y subir las escaleras cuentan como actividades que ayudan al corazón.

Reduzca el riesgo de sufrir un infarto en un

**50%**

luego de un año de dejar de fumar.

Si fuma, debe **dejar de hacerlo.**



## Deje de fumar antes de los 50

Las personas que dejaron de fumar antes de los 50 años de edad tienen un **50% menos riesgo de morir** en los próximos 15 años en comparación con las personas que siguen fumando.



## Nunca es tarde para empezar a cuidar del corazón.

Le sorprenderá cuán rápidamente realizar algunos de estos pasos reducirá el riesgo y mejorará su salud cardíaca.

Para obtener más información o para programar una cita, consulte [shc.is/cardio](http://shc.is/cardio) o llame al 650-723-6459.