

Cómo cuidar su corazón

¿Su proveedor de servicios médicos le dijo que tiene un alto riesgo de presentar enfermedades del corazón? ¿Usted tiene diabetes? ¿Ya tuvo un ataque cardíaco? Si es así, es mucho más probable que tenga un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Sin embargo, puede tomar medidas para prevenir o disminuir la probabilidad de tener un ataque cardíaco. Los cambios en el estilo de vida, tales como seleccionar sus alimentos en forma inteligente, mantenerse activo físicamente y tomar medicamentos, pueden ayudar.

¿Cuál es la causa de la enfermedad de las arterias coronarias?

La enfermedad de las arterias coronarias (una forma de enfermedad del corazón) ocurre cuando los vasos sanguíneos que van al corazón se estrechan o quedan bloqueados debido a depósitos de grasa y otras sustancias. Estos depósitos se pueden desprender y formar un coágulo sanguíneo. Cuando un coágulo bloquea o reduce el flujo de sangre que llega al corazón, usted podría tener un ataque cardíaco.

¿Qué medidas puedo tomar para prevenir la enfermedad de las arterias coronarias?

Puede reducir su riesgo si mantiene los índices básicos de salud dentro de los valores deseados eligiendo alimentos saludables, realizando actividad física y tomando medicamentos. También es útil bajar de peso y dejar de fumar. Cuanto más cerca estén sus resultados de los valores deseados, mayor será la probabilidad de que pueda prevenir enfermedades del corazón y reducir su riesgo de tener un ataque cardíaco.

A1C

La prueba A1C le indica cuál fue su promedio aproximado de glucosa en la sangre durante los últimos dos a tres meses. El promedio de glucosa en la sangre puede indicarse de dos maneras:

- A1C (se expresa como porcentaje)
- promedio estimado de glucosa (estimated Average Glucose, eAG) usa números similares a los de su medidor de glucosa

El cuadro siguiente muestra los niveles recomendados por la Asociación Americana de la Diabetes. Hable con su equipo de atención médica para determinar qué valores serían más convenientes para usted. Anote aquí su resultado más reciente y el valor al que desea llegar.



Los medicamentos, junto con los cambios en su estilo de vida, pueden ayudarlo a prevenir un ataque cardíaco.

Valores de A1C recomendados por la Asociación	Mi resultado	Mi valor deseado
A1C: menos del 7%		
eAG: menos de 154 mg/dl		

Presión arterial

La presión arterial (sanguínea) es la fuerza del flujo de la sangre en los vasos sanguíneos. Cuando es alta, el corazón tiene que trabajar más de lo que debería. Anote aquí su resultado más reciente y el resultado al que desea llegar.

Valor de presión arterial recomendado por la Asociación	Mi resultado	Mi valor deseado
Menos de 140/90 mmHg		

Colesterol

El nivel de colesterol le indica la cantidad de grasa, o lípidos, que tiene en la sangre.

- El colesterol LDL, también llamado colesterol “malo” puede bloquear los vasos sanguíneos y ocasionar enfermedades del corazón.
- El colesterol HDL, también llamado colesterol “bueno”, ayuda a proteger el corazón.
- Los triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre, aumentan su riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Hable con su equipo de salud médica sobre cuándo se tiene que revisar su colesterol.

¿Cómo puedo controlar mis ABC?

La siguiente información le resultará útil para lograr los valores deseados:

- seleccione sus alimentos en forma inteligente
- baje de peso si lo necesita
- haga ejercicio y manténgase lo más activo posible
- deje de fumar
- tome medicinas (si las necesita)

Escoja sus alimentos en forma inteligente

Cambiar el tipo y la cantidad de alimentos que come puede producir grandes cambios en su nivel de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. A continuación se ofrecen algunos consejos para seleccionar alimentos en forma inteligente. Marque los cambios que está dispuesto a probar. Hable con su equipo de atención médica si necesita ayuda para hacer estos cambios.

- Limite la grasa saturada (que se encuentra en la carne con grasa, la piel del pollo, la mantequilla, la leche entera, el helado, el queso, el aceite de palma o de coco, la manteca de cerdo y la mantequilla vegetal).
- Consuma la menor cantidad de grasa trans. Las grasas trans se encuentran en algunas galletas saladas, meriendas, galletas dulces, donas, margarina en barra y algunas de recipiente y en alimentos con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
- Coma menos sal (también denominado sodio).
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales por día.
- Reduzca su consumo de alimentos con alto contenido de colesterol (como yema de huevo, carnes rojas y de ave con alto contenido de grasa, hígado y otras vísceras y lácteos con alto contenido graso, como la leche entera).
- Coma pescado de dos a tres veces por semana. Seleccione pescados que tienen un alto contenido de grasas saludables que protegen el corazón contenido del tipo de grasa que protege el corazón (como albacora, arenque, trucha arco iris, sardinas y salmón).

Baje de peso o tome medidas para no subir de peso

- Reduzca su consumo de calorías y grasa.
- Consuma porciones más pequeñas.
- Trate de aumentar su actividad física.

Manténgase activo físicamente

- Hable con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. Averigüe qué actividades son seguras para usted.
- Trate de hacer un total de aproximadamente 30 minutos de ejercicio aeróbico, como caminar rápidamente, la mayor parte de la semana.

Si fuma, deje de hacerlo

- Hable con su equipo de atención médica acerca de cómo dejar de fumar.
- Vaya a una clase para “dejar de fumar”.

Tome medicamentos

Las medicinas pueden ayudarlo a lograr sus valores ABC y a reducir su riesgo de tener enfermedades del corazón. Podría necesitar varios medicamentos para mantenerse bien. Su proveedor de servicios médicos puede decirle qué medicamentos son los más adecuados para usted.

La aspirina también puede ayudar a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Consulte a su médico para ver si debe tomar una dosis baja de aspirina todos los días.

Proporcionado por