

7TM Reglas de Vida



Permanezca en Movimiento



Controle su Colesterol



Mejore su Alimentación



Mantenga su Presión Arterial Normal



Baje de Peso



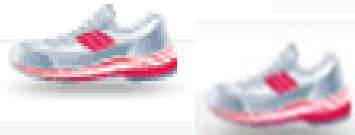
Disminuya su Glucemia



Deje de Fumar

Manténgase Saludable –

¡ EMPIECE AHORA !



PERMANEZCA EN MOVIMIENTO

Independientemente de su peso, permanecer activo mantiene su corazón sano.

Tiene problemas para encontrar tiempo para realizar ejercicios mientras tiene una agenda ocupada de trabajo, familia y otras actividades?

Usted no está solo.

Se estima que el 50% de la población americana no siguen la [recomendación](#) de al menos

150 minutos por semana de actividad física moderada a intensa.

Además el 80 % tampoco sigue la recomendación de

150 minutos de actividad aeróbica semanal y ejercicios de elongación 2 veces por semana.

Mantenerse en movimiento permiten mantener un corazón sano, disminuyendo el riesgo de tener infarto y accidente cerebrovascular, además de mejorar la calidad de vida.

Nuestro cuerpo está diseñado para estar físicamente activo, una exposición prolongada a una vida sedentaria lo deteriora, siendo el mayor riesgo para la aparición de enfermedad cardiovascular.

Edúquese usted mismo

El problema no es que no sepa que debe hacer ejercicios, sino que pocas personas reconocen de qué forma el ejercicio regular determina su salud a largo plazo

Después del tabaquismo, la falta de ejercicio regular, es el mayor factor de riesgo para enfermedades crónicas.

El primer paso para mantenerse activo es cuantificar cuánto ejercicio está haciendo ahora. Para los adultos, la recomendación es al menos 150 minutos por semana, o 30 minutos por día de la semana.

En promedio, los niños deberían realizar al menos 300 minutos de ejercicio por semana.

Utilice una planilla para medir la cantidad de ejercicio que está realizando por día.



PERMANEZCA EN MOVIMIENTO

El ejercicio puede ser cualquier actividad que lo ponga en movimiento y aumente su frecuencia cardiaca

El target de frecuencia cardiaca que debe alcanzar y mantener durante el ejercicio dependerá de su edad y nivel de entrenamiento aeróbico.

Tener en cuenta que cierto grupo de medicamentos antihipertensivos disminuyen la frecuencia cardiaca por lo cual su target de frecuencia cardiaca será diferente.

Otra forma de medir su nivel de esfuerzo es si usted puede mantener una conversación. Si charlar es fácil mientras camina puede que tenga que aumentar el ritmo. Pero si está respirando con dificultad, es posible que tenga que disminuir el ritmo

Tome Acción

Iniciar una actividad no quiera decir que deba inscribirse para la próxima maratón. Caminar a paso ligero es suficiente.

El mejor ejercicio es diferente para cada persona, es importante elegir una actividad que le guste y divierta.

Un escenario cómodo es una consideración clave. Si le gustan los ambientes sociales, elija una actividad que pueda hacer con sus amigos o familiares. Si necesita algo de tiempo para usted mismo, una actividad solitaria podría funcionar mejor.

En general estamos muy motivados por refuerzo social por lo cual en un ambiente familiar, si el cónyuge o los padres apoyan,

eso es una enorme facilitador!!! Lo que elija, asegúrese de que sea de fácil acceso.

Tenga en mente el ejercicio al planificar la semana. En general las personas que hacen ejercicio regularmente tienden incorporar el horario de ejercicio como si fuera el de una reunión importante y modifican el resto de acuerdo a ello.

Ejercitar durante 30 minutos casi todos los días es lo ideal, pero si usted está teniendo problemas para encontrar un bloque de tiempo, intente dividirlo en 2 o 3 segmentos de 15 minutos o 10 minutos. O, si son días de trabajo difíciles, tratar de conseguir los bloques largos de ejercicio en los días libres como el fin de semana.

Busque maneras de enganchar el ejercicio en su vida diaria. Haga un hábito de estacionar más lejos, y elegir las escaleras en lugar del ascensor. Para ayudar a los niños a hacer más ejercicio, trate de caminar a la escuela

En poco tiempo, 150 minutos de actividad física cada semana se convertirá en rutina.

Esto realmente es alcanzable



CONTROLE SU COLESTEROL

¿Qué significan mis niveles de colesterol?

El colesterol alto en la sangre indica un riesgo mayor de sufrir ataque al corazón y ataque cerebral. Por eso es importante controlar los niveles de colesterol regularmente y analizar los resultados con su médico. Un "perfil de lipoproteína" es una prueba para conocer la cantidad de colesterol en la sangre. Brinda información sobre el colesterol total, colesterol LDL ("malo"), el colesterol HDL ("bueno"), y los triglicéridos (las grasas en la sangre).

¿Cuál debe ser mi nivel total de colesterol total ?

Menos de 200 mg/dL = Deseable (menor riesgo)

200 a 239 mg/dL = Límite elevado (mayor riesgo)

240 mg/dL y superior = Colesterol en la sangre elevado (más del doble de riesgo que el nivel deseable)

¿Cuáles deben ser mis niveles de colesterol HDL y LDL?

HDL quiere decir lipoproteína de alta densidad. El HDL es el colesterol "bueno" porque parece disminuir el riesgo de ataque al corazón y al cerebro. Esto significa que, a diferencia de otros niveles de colesterol, mientras más elevado sea el colesterol HDL, mejor. Usted puede elevar su colesterol HDL dejando de fumar, bajando el peso adicional y siendo más activo físicamente.

Niveles de colesterol HDL:

Menos de 40 mg/dL en hombres = HDL bajo (mayor riesgo)

Menos de 50 mg/dL en mujeres = HDL bajo (mayor riesgo)

40 a 59 mg/dL = Cuanto más elevado, mejor

60 mg/dL y superior = HDL elevado (menor riesgo)

LDL significa lipoproteína de baja densidad. Este es el portador principal de colesterol dañino en la sangre. Un nivel elevado de colesterol LDL significa que hay un mayor riesgo de enfermedad del corazón y accidente cerebro vascular..



CONTROLE SU COLESTEROL

Niveles de colesterol LDL:

Menos de 70 mg/dL = Objetivo opcional si tiene un riesgo muy alto de ataque al corazón o muerte por ataque al corazón.

Menos de 100 mg/dL = Óptimo para personas con enfermedades del corazón o diabetes

100 a 129 mg/dL = Cerca o por encima del nivel óptimo

130 a 159 mg/dL = Límite elevado

160 a .189 mg/dL = Elevado

190 mg/dL y superior = Muy elevado

¿Cuál debe ser mi nivel de triglicéridos?

Los triglicéridos son el tipo más común de grasa en el cuerpo. También son una fuente importante de energía. Se producen en el cuerpo y también vienen en los alimentos. A medida que las personas envejecen, suben de peso y , sus niveles de colesterol y triglicéridos tienden a elevarse. Muchas personas con enfermedad del corazón o diabetes tienen niveles elevados de triglicéridos en ayunas. Algunos estudios han demostrado que las personas con niveles de triglicéridos por encima de lo normal en ayunas tienen mayor riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro.

Menos de 150 mg/dL = Normal

150 a 199 mg/dL = Límite elevado

200 a .499 mg/dL = Elevado

500 mg/dL y superior = Muy elevado



Que es un medicamento para reducir el colesterol ?

Si su médico ha decidido que necesita tomar un medicamento para reducir el colesterol se debe a que tiene un alto riesgo de sufrir enfermedades cardiacas o cerebrovascular.

Generalmente el tratamiento combina una dieta y el medicamento.

Su médico decidirá cuál es el mejor medicamento para usted. Siempre siga las indicaciones de su médico con cuidado y avísele si experimenta algún efecto secundario. ¡Nunca deje de tomar su medicamento sin que su médico se lo indique!

El **ácido nicotínico** o **niacina** es una vitamina B. Debe tomarlo únicamente si su médico se lo receta. Puede disminuir los niveles de colesterol total, de LDL (colesterol "malo") y de triglicéridos (grasa en la sangre). También puede aumentar los niveles de HDL (colesterol "bueno"). Puede provocar sofocos y picazón. También puede caerle mal al estómago y provocar otros efectos secundarios que puede consultar con su médico.

Los **inhibidores de la HMG-CoA reductasa (estatinas)** estimulan el cuerpo para que procese y elimine el colesterol del cuerpo. Su principal efecto es la disminución del colesterol LDL. Algunos nombres son rosuvastatina, pravastatina, simvastatina, fluvastatina y atorvastatina. Los efectos secundarios posibles incluyen constipación, dolor de estómago, flatulencia. Algunos pacientes pueden experimentar dolores musculares, calambres musculares, debilidad u orina de color marrón.

Los **ácidos fíbricos** son particularmente buenos para bajar los niveles de triglicéridos y, en menor medida, elevar los niveles de colesterol HDL. Algunos de estos ácidos son el gemfibrozil, el bezafibrato y el fenofibrato. Algunos pacientes tienen problemas estomacales al ingerirlos. Los ácidos fíbricos pueden aumentar el efecto de los medicamentos que diluyen la sangre. Esto debe ser controlado cuidadosamente.

¿Cómo puedo recordar cuándo tomar el medicamento?

A veces es difícil llevar el control de los medicamentos. Para estar seguro, debe tomarlo adecuadamente. Tome su medicamento a la misma hora todos los días, junto con alguna comida o algún otro evento diario, como cepillar sus dientes.

Use un pastillero semanal con compartimentos separados para cada día u hora del día.

Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden a recordar.

Use un calendario de pastillas o un cuadro recordatorio de medicamentos.

Use un reloj pulsera con alarma.

¿Cómo puedo saber si está dando resultado?

Su médico analizará su nivel de colesterol en la sangre cuando sea necesario. Junto con su médico, establezca una meta y pregunte en cuánto tiempo puede alcanzarla.



MEJORE SU ALIMENTACIÓN

¿Cómo puedo reducir el colesterol alto?

Demasiado colesterol en la sangre puede provocar enfermedad de las arterias del corazón y del cerebro, la 1° y 4° causas de muerte respectivamente .

Usted puede reducir el colesterol consumiendo alimentos saludables, bajando de peso si es necesario y siendo físicamente activo. Para algunas personas el cambio de dieta no es suficiente y necesitan tomar medicamentos.

La mayor parte de las enfermedades vasculares y del corazón son causadas por la acumulación de placas de colesterol, en las paredes de las arterias. En ocasiones, las arterias que alimentan al corazón están tan obstruidas que se reduce el flujo sanguíneo, causando dolor en el pecho. Si se forma un coágulo y bloquea la arteria, puede provocar un infarto. De manera similar, si un coágulo bloquea la arteria que irriga al cerebro, puede resultar en un infarto cerebral o ACV accidente cerebrovascular.

¿Qué debería comer?

Concéntrese en alimentos bajos en grasas saturadas, sin grasas trans y con bajo colesterol como los siguientes:

Variedad de frutas y verduras de colores intensos (4 a 5 porciones de cada una por día)

- **Una variedad de productos ricos en fibras** como el pan integral, cereales, y arroz integral. (6 a 8 porciones por día y que al menos la mitad de las porciones sean de granos integrales)
- Productos lácteos sin grasa, con 1 % de grasa o bajos en grasa (2 a 3 porciones por día)
- Carnes magras y de ave sin piel (elijá hasta un total de 141 g por día)
- **Pescados grasos** (disfrute al menos 2 o 3 porciones horneadas o a la parrilla por semana)
- **Nueces, semillas y legumbres** (porotos, arvejas, lentejas, garbanzos) en cantidades limitadas (4 a 5 porciones por semana)
- Aceites vegetales no saturados como el de canola, maíz, oliva, cártamo y soja (pero una cantidad limitada de margarinas sin sal líquidas o envasadas, y untables hechas de los mismos)

MEJORE SU ALIMENTACIÓN

¿Qué debo limitar?

- Leche entera, crema y helado
- Manteca, yemas de huevo, queso y alimentos hechos con éstos
- Carne de órganos como el hígado, la molleja, los riñones y los sesos
- Carnes procesadas con alto contenido graso como la salchicha, el salchichón, el salame
- Carnes grasas que no estén desgrasadas
- Carne de pato y ganso (criados para comercialización)
- Productos de panadería hechos con yema de huevo, grasas saturadas y grasas trans
- Aceites saturados como el aceite de coco, el aceite de palma y el aceite de almendra de palma
- Grasas sólidas como la manteca vegetal, las margarinas parcialmente hidrogenadas y la manteca de cerdo
- Alimentos fritos

¿Qué consejos de cocina debo seguir?

Use una rejilla para escurrir la grasa al asar u hornear

- No rocíe con manteca; utilice vino, jugos de fruta marinadas
- Ase o cocine a la parrilla en vez de freír
- Corte la grasa visible de la carne antes de cocinar y retire la piel de la carne de aves.
- Utilice aceite vegetal en aerosol para dorar o saltar comidas
- Sirva porciones más pequeñas de los platos con mayor contenido graso y sirva porciones más grandes de los platos con bajo contenido graso como el arroz, las legumbres y las verduras
- En los platos con huevo utilice solo las claras o sustitutos del huevo, no las yemas.
- En vez de usar queso común, utilice queso bajo en grasa y en sodio y otros quesos sin grasa o bajos en grasa y en sodio



LEA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS PARA CONOCER CANTIDAD DE

**AZUCARES
AGREGADOS**

- Y

SODIO

» ¿Cómo se lee la etiqueta de datos de nutrición?

- » Afirmaciones como "bajo en colesterol" y "libre de grasas" se pueden utilizar únicamente si el alimento cumple con las normas establecidas por el gobierno.
- » La etiqueta "Datos de nutrición" contiene la siguiente información:
- » Tamaño de la porción: si usted come el doble del tamaño de la porción listado, debe duplicar las calorías, grasas y nutrientes. Si usted come la mitad de la porción que se muestra, divida las calorías y nutrientes a la mitad.

- » **Calorías:** esta información es muy útil si uno está reduciendo las calorías para perder peso o quiere manejar su peso.
- » **Grasas totales:** La grasa tiene más del doble de calorías por gramo (9 calorías vs. 4 calorías) que los carbohidratos y las proteínas. Reducir el consumo de grasas puede ayudarle a reducir las calorías. Su objetivo es una ingesta total de no más de **25 a 35 por ciento de sus calorías totales** que provengan de grasas. Debe llevar la cuenta de cuántas calorías consume y cuántas calorías quema.

- » **Grasas saturadas:** ésta es una parte de las grasas totales de los alimentos. Se trata de un nutriente clave para elevar el colesterol en la sangre y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y ACV . Limite su ingesta de grasas saturadas a **menos del 7 por ciento** de sus calorías totales.

- » **Grasas trans:** este tipo de grasa también es parte de las grasas totales. Eleva el colesterol en la sangre y su riesgo de sufrir enfermedades del corazón. escoja alimentos con "**0**" **gramos de grasas trans**. Limite su ingesta de grasas trans a menos del 1 por ciento de sus calorías totales.

- » **Colesterol:** Lo mejor es comer **menos de 300 mg cada día**. Las personas que sufren enfermedades del corazón, altos niveles de colesterol LDL o que toman medicamentos reductores del colesterol, deben consumir menos de 200 mg de colesterol por día.

- » **Sodio:** fíjese en el sodio natural y el sodio agregado de los productos alimenticios. La sal de mesa común es cloruro de sodio: 40 por ciento de sodio por peso. Los adultos con buena salud deben consumir menos de 1,500 mg de sodio al día. Eso equivale a **un poco más de 1/2 cucharadita de sal**.



MANTENGA LA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

¿Qué es la presión arterial alta?

La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. La presión arterial alta o hipertensión significa que la presión en las arterias es mayor de lo que debería.

La presión arterial se expresa en dos números, como por ejemplo 112/78 mm Hg. El primer número es la sistólica, la presión cuando late el corazón. El segundo número, la diastólica, es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial normal se encuentra debajo de **120/80 mm Hg**. Si usted es adulto y su presión sistólica mide entre 120 y 139, o su presión diastólica mide entre 80 y 89 (o ambos), entonces usted tiene "prehipertensión".

La presión arterial alta es una presión sistólica de **140 o superior y/o diastólica de 90 o superior** que permanece en el tiempo.

Nadie sabe exactamente cuál es la causa de la mayoría de los casos de presión arterial alta. No tiene cura, pero se puede controlar. La presión arterial alta generalmente no presenta signos ni síntomas. Por eso es tan peligrosa.

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos la tienen y muchos ni siquiera lo saben. No tratar la presión arterial alta es peligroso. La presión arterial alta aumenta el riesgo de infarto y ACV. ¡Usted puede vivir una vida más sana si la trata y la controla!



MANTENGA LA PRESIÓN ARTERIAL NORMAL

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

Las personas con familiares cercanos que tienen HTA
Los afroamericanos
Las personas mayores de 35 años
Las personas con exceso de peso
Las personas sin actividad física
Las personas que consumen demasiada sal
Las personas que consumen demasiado alcohol
Las personas con diabetes, gota o enfermedades renales
Las mujeres embarazadas
La apnea del sueño
Las mujeres que toman pastillas anticonceptivas, que tienen sobrepeso, que tuvieron HTA durante el embarazo, que tienen antecedentes familiares o que tienen una enfermedad renal leve.

¿Cómo sé si tengo HTA?

¡Generalmente uno no se da cuenta! Muchas personas la tienen y no lo saben. La única forma de saber si la presión arterial está alta es controlarla regularmente con el médico.

¿Qué consecuencias puede tener la presión arterial alta no tratada?

Accidente cerebrovascular
Infarto o angina cardiaca o ambos
Insuficiencia cardiaca
Insuficiencia renal
Enfermedad arterial periférica (PAD)

¿Qué puedo hacer al respecto?

Adelgace si tiene sobrepeso.
Consumir alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados.
Limitar el consumo de alcohol a no más de una bebida por día para las mujeres o dos bebidas por día para los hombres
Ser más activo físicamente. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de intensidad vigorosa.
Tomar los medicamentos como el médico le indica.
Conocer cuál debe ser su presión arterial y trabajar para mantenerla en ese nivel.

¿Cómo pueden ayudar los medicamentos?

Algunos medicamentos, como los vasodilatadores, ayudan a relajar y a abrir los vasos sanguíneos para que la sangre pueda fluir mejor. Un diurético puede ayudar a evitar que el cuerpo retenga demasiada agua y sal. Otros medicamentos ayudan a que su corazón lata más lentamente y con menos fuerza.

- **¿Qué es lo malo del sodio?**

- Mucho sodio en su sistema hará que su cuerpo retenga líquidos. Esto añade una carga extra a su corazón y a los vasos sanguíneos. En algunas personas, esto puede desencadenar la presión arterial alta o aumentarla. Una menor cantidad de sodio en su dieta puede ayudar a evitar o reducir la presión arterial alta. Las personas que tienen la presión arterial alta son más propensas a tener enfermedades del corazón y ataques cerebrales.

- **¿Qué cantidad de sodio necesito?**

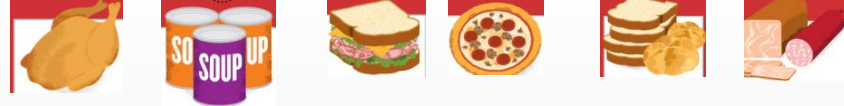
- Muchas personas consumen mucho sodio, generalmente sin saberlo. Una cucharadita de sal representa aproximadamente 2,300 mg de sodio. Su cuerpo solo necesita 200 mg de sodio por día.
- La persona promedio en America consume aproximadamente de 3,000 a 3,600 mg de sodio al día.
- Todas las personas en este país deberían reducir la cantidad de sodio en su dieta a **menos de 1,500 mg por día.**
- Su médico puede indicarle que deje de completamente de consumir sal.

- **¿Cuáles son las fuentes de sodio?**

- La mayoría del sodio en nuestras dietas se agrega durante la preparación de las comidas. Preste atención a las etiquetas de los alimentos, allí dice cuánto sodio contiene el producto. Por ejemplo, los alimentos con menos de 140 mg o el 5 por ciento de los valores diarios (VD) por porción son bajos en sodio.

La siguiente es una lista de compuestos de sodio a limitar en su dieta:

- Sal (cloruro de sodio o NaCl)
- Glutamato monosódico (MSG)
- Bicarbonato de sodio
- Polvo de hornear
- Fosfato disódico
- Cualquier compuesto cuyo nombre incluya la palabra "sodio" o "Na"
- Algunos medicamentos recetados o de venta libre también contienen gran cantidad de sodio, o retienen sodio en el organismo Ej Antiinflamatorios. Hágase el hábito de leer las etiquetas de todos los medicamentos de venta libre.



• ¿Qué alimentos debo limitar?

La mejor manera de reducir el sodio es evitar la comida rápida y las comidas pre envasadas y procesadas, que tienden a ser altas en sodio. Estas son algunas sugerencias de qué alimentos limitar.

- Pan
- Embutidos, el jamón, la panceta, los fiambres, las salchichas y hot dog
- Enlatados , Alimentos y jugos enlatados que contengan sal
- El pescado congelado, ahumado; también algunos pescados enlatados en aceite o salmuera como el atún, las sardinas o los mariscos
- Platos principales de fabricación comercial como el picadillo, pastel de carne y cenas congeladas con más de 700 mg de sodio por de manteca
- Sopa en sobre, caldos
- Pizza , Sándwich
- Sales con condimentos, ablandadores de carne y glutamato monosódico
- Ketchup, mayonesa, salsas y aderezos para ensaladas

• ¿Cómo puedo cocinar con menos sal y más sabor?

- Evite agregar sal de mesa a las comidas.
- Utilice hierbas y especias para darle sabor a las comidas. Las hierbas frescas dan más sabor que las secas.
- Coma carnes magras frescas, pollo y pavo sin piel, pescado, claras de huevo y atún enlatado en agua.
- Elija frutos secos sin sal y alimentos enlatados bajos en sodio o sin sal agregada.
- Use productos preparados sin sal agregada; pruebe las sopas y consomés bajos en sodio y el caldo sin sal y sin grasa.
- Enjuague las verduras, los frijoles y los mariscos enlatados para reducir la sal.
- Rocíe vinagre o jugo de cítricos en los alimentos antes de comerlos. El vinagre va muy bien con vegetales como la espinaca.

• ¿Qué debo saber para salir a comer?

Controlar la ingesta de sodio no implica arruinar el placer de salir a comer. Pero debe pedir con cuidado. Tenga en cuenta los siguientes consejos para las comidas fuera del hogar:

- Seleccione vegetales verdes y frutas cuando estén disponibles.
- Especifique lo que quiere y cómo desea que sea preparada la comida. Solicite que su plato sea preparado sin sal agregada.
- Recuerde controlar la porción. Si sabe que va a comer algo que tiene alto contenido de sodio, ¡coma menos!

¿Qué debo saber sobre los medicamentos?

Su médico podría recetarle uno o más medicamentos para normalizar su presión arterial.

Los medicamentos actúan de diferentes maneras para ayudar a disminuir la presión arterial.

Los medicamentos sólo funcionan si los toma de manera regular.

Nunca deje de tomar los medicamentos por su cuenta.

Incluso luego de que se reduzca la presión arterial, puede seguir necesitando tomar los medicamentos, quizás por el resto de su vida, para mantener su presión arterial en niveles normales.

¿Qué tipos de medicamentos existen?

Los DIURÉTICOS eliminan el exceso de agua y sodio (sal) del organismo y ayudan a controlar la presión arterial. Los BLOQUEADORES BETA reducen el ritmo cardiaco y la salida de sangre del corazón, lo que reduce la presión arterial.

Los VASODILATADORES, INHIBIDORES DE LA ENZIMA CONVERTIDORA DE LA ANGIOTENSINA (ECA), BLOQUEADORES DEL RECEPTOR DE LA ANGIOTENSINA (ARBS) y BLOQUEADORES DEL CANAL DE CALCIO relajan y abren los vasos sanguíneos estrechos y reducen la presión arterial.

¿Cuáles son los efectos secundarios?

Para muchas personas, los medicamentos contra la presión alta pueden reducir eficazmente la presión arterial, aunque algunos tipos pueden causar efectos secundarios. Avísele a su médico si presenta efectos secundarios, pero no deje de tomar sus medicamentos por decisión propia para evitar tenerlos. A continuación se incluyen algunos de los efectos secundarios que podrían presentarse:

Debilidad, cansancio o somnolencia

Impotencia

Manos y pies fríos

Depresión o pereza

Problemas para dormir o pesadillas

Latido cardiaco lento o rápido

Sarpullido

Pérdida del gusto o boca seca

Tos seca y constante, congestión nasal o síntomas de asma

Hinchazón de los tobillos, calambres en las piernas o dolor en las articulaciones

Dolor de cabeza, mareos o hinchazón alrededor de los ojos

Estreñimiento o diarrea



DEJE DE FUMAR

¿Por qué debería dejar de fumar?

Fumar es el principal factor de riesgo prevenible de enfermedades vasculares y cardíacas. Fumar también daña a miles de no fumadores, incluyendo bebés y niños, que están expuestos al humo como fumadores pasivos.

Si usted fuma, tiene una buena razón para preocuparse sobre el efecto que este hábito tiene en su salud, la de sus seres queridos y otras personas. Usted podría convertirse en una de las 443,000 muertes anuales relacionadas con el cigarrillo. Cuando deja de fumar, ¡reduce el riesgo enormemente!

¿Es demasiado tarde para dejar de fumar?

No importa qué cantidad o durante cuánto tiempo haya fumado, cuando deja de fumar, su riesgo de enfermedad del corazón y ataque al cerebro comienza a disminuir. Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer una enfermedad coronaria desciende un 50 por ciento. Después de 15 años, su riesgo disminuirá al nivel de alguien que nunca ha fumado.

¿Cómo dejo de fumar?

Tendrá más posibilidades de dejar de fumar para siempre si se prepara para dos cosas: su último cigarrillo y las ansias, los impulsos y sentimientos que conlleva dejar de fumar. Piense dejar de fumar en 5 pasos:

Establezca un día para dejar de fumar. Elija una fecha dentro de los siguientes siete días para dejar de fumar. Ponga a sus familiares y amigos al tanto, ya que serán los que seguramente apoyarán sus esfuerzos.

Elija un método para dejar de fumar. Existen tres formas de dejar de fumar.

- Deje de fumar en su Día para dejar de fumar.
- Reduzca la cantidad de cigarrillos por día hasta que deje de fumar completamente.
- Fume solo una parte del cigarrillo. Si usa este método, necesitará contar la cantidad de pitadas que hace con cada cigarrillo y reducir la cantidad cada 2 a 3 días.

Decida si necesita alguna medicina u otro tipo de ayuda para dejarlo. Hable con su proveedor de atención de la salud para debatir qué medicina es la mejor para usted y para obtener instrucciones sobre cómo usarla. Esto puede incluir reemplazos de nicotina (gomas de mascar, espray, parches o inhaladores) o medicamentos recetados como bupropion hidrocloreuro o vareniclina. Puede preguntarle a alguien sobre un programa para dejar de fumar.

Planifique su día para dejar de fumar. Deseche los cigarrillos, cerillos, encendedores y ceniceros de su casa. Encuentre sustitutos saludables para el cigarrillo. Tenga con usted goma de mascar sin azúcar o mentas. Mastique zanahorias o ramas de apio.

DEJE DE FUMAR

¿Qué sucede si fumo después de haber dejado de fumar?

Es difícil ser no fumador una vez que se ha probado un cigarrillo, entonces haga todo lo que pueda para evitar probar el "primero". El impulso de fumar desaparecerá. Los primeros 2 a 5 minutos serán los más difíciles. Si fuma después de dejar de fumar:

Esto no significa que usted volvió a ser un fumador. Haga algo para volver al camino correcto.

No se castigue ni se culpe, dígame a usted mismo que sigue siendo un no fumador.

Piense en la razón por la cual fumó y decida qué hacer diferente la próxima vez.

Firme un contrato comprometiéndose a seguir siendo un no fumador.

¿Qué sucede cuando dejo de fumar?

Recuperará el sentido del olfato y del gusto.

Su tos de fumador desaparecerá.

Su sistema digestivo volverá a la normalidad.

Respirará con mayor facilidad.

Se liberará de la suciedad, el olor y las quemaduras en la ropa.

Mejorará sus posibilidades de vivir más tiempo y tendrá menos posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón, accidente cerebrovascular, enfermedades de los pulmones y cáncer.





DISMINUYA SU GLUCEMIA

¿Qué es la diabetes y cómo puedo controlarla?

La mayoría de los alimentos que consume se convierten en glucosa, o azúcar, que su cuerpo usa como energía. La insulina es una hormona necesaria para convertir el azúcar y otros alimentos en energía y para ayudar a que la glucosa ingrese en las células del organismo.

Cuando usted tiene diabetes, o bien su cuerpo no produce suficiente insulina o no puede usar su propia insulina tan bien como debe, o ambas cosas. Esto hace que se acumule demasiada azúcar en la sangre. Se considera Diabetes CUANDO SU VALOR DE GLUCEMIA EN AYUNAS ES IGUAL O MAYOR A 126 MG/DL

¿Qué tipos de diabetes existen?

Hay dos formas principales de diabetes: tipo 1 y tipo 2.

La diabetes tipo 2 es la forma más común. Se desarrolla con mayor frecuencia en adultos de mediana edad y adultos mayores. Con frecuencia se la relaciona con el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

La diabetes tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina y no utiliza en forma eficiente la insulina que produce (resistencia a la insulina).

La diabetes tipo 1 generalmente comienza en los primeros años de vida. Es el resultado de la incapacidad del cuerpo para producir insulina. Las personas con este tipo de diabetes deben administrarse insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre (azúcar).



DISMINUYA SU GLUCEMIA

¿Qué es la prediabetes?

Se considera Pre diabetes cuando sus valor de glucemia en ayunas es mayor del normal pero no llega a 126 mg/dl

O cuando la hemoglobina glicosilada que representa la glucemia de los últimos 2 a 3 meses esta entre 5,7 a 6,4 %

O la Prueba de Tolerancia a la glucosa oral es superior a 140 mg/dl a las 2 horas de la ingesta de azúcar

Las personas con Prediabetes tienen mayor riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2 y tener enfermedad cardiovascular.

DISMINUYA SU GLUCEMIA



¿Estoy en riesgo?

La cantidad de personas con diabetes está en aumento. Esto se debe a que cada vez más personas tienen sobrepeso o son obesas, no realizan suficiente actividad física y están envejeciendo. Sin embargo, muchas personas jóvenes están desarrollando diabetes a un ritmo alarmante. Probablemente esto se debe a que también se registra un aumento en el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo en este grupo de personas.

Las personas de varios grupos étnicos parecen ser más propensas a desarrollar diabetes tipo 2. Entre éstas se encuentran:
Hispanos
Los afroamericanos
Nativos de Estados Unidos
Asiáticos (especialmente del sur de Asia)

¿Cómo puedo controlar el riesgo de enfermedad del corazón y accidente cerebrovascular?

La diabetes es un factor de riesgo importante en las enfermedades del corazón y ataque cerebral. Esto significa que puede ser tan grave como fumar, el colesterol alto en la sangre, la presión arterial alta, la inactividad física o la obesidad.

Controle el peso, la presión arterial y el colesterol en la sangre con un plan de alimentación saludable para el corazón que tenga bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar agregada.

Sea físicamente activo. Propóngase una rutina de ejercicios aeróbicos semanales de, al menos, 150 minutos (2 horas y 30 minutos) de intensidad moderada, o 75 minutos (1 hora y 15 minutos) de intensidad vigorosa.

Si bebe alcohol, no tome más de una bebida por día si es mujer, o dos por día si es hombre.

Disminuya su presión arterial, en caso que sea demasiado elevada. Las personas con diabetes deben mantener la presión arterial por debajo de 130/80 mm Hg.

No fume y evite ser fumador pasivo.

Si toma un medicamento, tómelo exactamente como se le haya recetado. Si tiene alguna consulta sobre la dosis o los efectos secundarios, pregúntele a su médico

DISMINUYA SU GLUCEMIA

- » **Carbohidratos totales:** elija frutas con piel y verduras frescas , cereales y panes integrales ricos en fibra, legumbres como fuente de proteínas.
- » **Fibra dietética:** las frutas, verduras, granos enteros , arvejas y porotos son buenas fuentes de fibra alimentaria.
- » **Azúcares:** Mire la lista de ingredientes y asegúrese de que ninguno de los cuatro primeros sean "azúcares agregados" como la **sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa**, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, jugo de caña evaporado/deshidratado, jugo de frutas concentrado y miel.

» Elija alimentos de bajo índice glucémico

- El **índice glucémico** es un valor numérico que se asigna a un alimento para describir la respuesta glucémica que tiene nuestro cuerpo tras su consumo. Es decir, a mayor índice glucémico, mayor y más rápida elevación de la glucosa en sangre produce un alimento tras su consumo.

- Tomando como referencia a la glucosa o al pan con un índice glucémico (IG) de 100, se establece que aquellos alimentos cercanos a este valor son de alto IG.

- El IG **es mayor si no hay fibra** en un alimento y éste se digiere fácilmente, pues llega rápidamente al torrente sanguíneo, también es superior si hay **azúcar** o si la **cocción** destruye parte de la fibra y favorece la digestión del alimento.

- Mientras que, el IG **se reduce si hay fibra**, si hay **proteínas y grasas**, así como si los alimentos se encuentran crudos, con **piel o poco cocidos**



BAJE DE PESO

El beneficio de mantener un peso saludable va mas allá de tener mas energía o menor talle de ropa. Perdiendo peso o manteniendo un peso saludable puede disfrutar de estos factores que influyen en su calidad de vida.

- Menor dolor en las articulaciones y músculos
- Una mayor capacidad de participar en las actividades deseadas
- Una mejor regulación de los fluidos corporales y la presión arterial
- Reducción de la carga sobre el corazón y el sistema circulatorio
- Los patrones de dormir mejor
- Más eficaz metabolismo de azúcares y carbohidratos
- Reducción del riesgo de enfermedades del corazón y ciertos tipos de cáncer

•Su IMC o BMI es un buen indicador de si usted está en un peso saludable o no saludable.

Se trata de un valor numérico de su peso en relación a su altura. IMC es un buen indicador de un peso saludable o no saludable para los hombres y mujeres adultos, independientemente del tamaño del cuerpo. Un IMC < 25 kg / m² indica un peso saludable. Un IMC de menos de 18,5 kg / m² se considera bajo peso. Un IMC entre 25 kg / m² y 29,9 kg / m² se considera sobrepeso. Un IMC ≥ 30 kg / m² indica obesidad.

El exceso de peso aumenta el trabajo del corazón.? También eleva la presión arterial y el colesterol y los niveles de triglicéridos y disminuye los niveles de colesterol HDL (bueno). Puede hacer que sea mas propenso a tener diabetes. La pérdida de tan sólo 5 kilos puede disminuir su riesgo de enfermedad cardiaca



Obesidad o IMC índice de masa corporal

30 o más kg/m²

El término obesidad se utiliza para describir un peso por encima de del peso saludable ideal. No se desanime por el término. Simplemente significa que usted esta 20% o más por encima de su peso ideal y que no están solos. Ser obeso le pone en un mayor riesgo de problemas de salud tales como enfermedades del corazón, derrame cerebral, presión arterial alta, diabetes y más.??

Estadísticas de Obesidad

Casi uno de cada tres (31,8%) niños en Estados Unidos (23,9 millones) entre las edades de 2 a 19 tienen sobrepeso o son obesos.

Más de un tercio (34,6%) de los adultos estadounidenses son obesos (casi 78 millones de adultos).

Su peso saludable?

Todo el mundo necesita un objetivo y necesitamos razones positivas para lograr esos objetivos.

Cuando el peso está en un rango saludable:

Su cuerpo circula sangre más eficazmente

Sus niveles de líquidos se regulan con mayor facilidad

Usted tiene menos probabilidades de desarrollar diabetes, enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y apnea del sueño.

La obesidad se define simplemente como demasiada grasa corporal. Su cuerpo está compuesto de agua, grasas, proteínas, carbohidratos y varias vitaminas y minerales.

Si usted tiene demasiada grasa - especialmente alrededor de la cintura - usted está en mayor riesgo de problemas de salud: presión arterial alta, colesterol alto, diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral, niveles elevados de colesterol y triglicéridos en sangre, disminuye el colesterol HDL "bueno", Aumenta los niveles de presión arterial, Puede inducir la diabetes. En algunas personas, la diabetes hace que estos otros factores de riesgo mucho peor. El peligro de un infarto es especialmente alto para estas personas.

Incluso cuando no hay efectos adversos en los factores de riesgo conocidos, la obesidad por sí mismo aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. También perjudica más que el corazón y el sistema vascular. Es una de las principales causas de los cálculos biliares y puede empeorar la enfermedad degenerativa de las articulaciones.

La obesidad es causada principalmente por consumir más calorías de las que se utilizan en la actividad física y la vida cotidiana.

BAJE DE PESO

Reducir las calorías que entran y aumentar las calorías que salen. Perder peso significa cambiar el equilibrio de calorías.

Si comemos más calorías de las que necesitamos, el aumento de peso. Si comemos menos calorías de las que utilizamos, perdemos peso

Así que empieza con una buena información: Necesitas saber cuántas calorías debes consumir al día para tu nivel individual de actividad, y entonces tendrás que encontrar maneras de permanecer dentro de sus límites. Conoce cuál es tu cantidad necesaria diaria de ingesta de calorías y grasas. Para perder peso, usted debe gastar más calorías de las que ingiere. **Para perder peso con éxito y de manera saludable y mantenerlo tiene que restar alrededor de 500 calorías por día de su dieta para perder alrededor de 500 gramos por semana.**

Infórmese!!!

La actividad física regular tiene muchos beneficios comprobados, como para ayudar a controlar el peso y la presión arterial y disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares .

Todos los adultos sanos (edades de 18 a 64 años) deben recibir al menos 2 horas y 30 minutos (150 minutos) aeróbica de moderada intensidad (por ejemplo, caminar a paso ligero) cada semana o 1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica intensa (por ejemplo, correr) cada semana.

Y además, necesita de 2 o más días a la semana de elongación y trabajo muscular localizado par grandes grupos musculares como espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos, cadera

). Además de ayudar a perder peso, sino que también ayuda a reducir la grasa abdominal y conservar la masa muscular durante la pérdida de peso.

Un buen plan para bajar de peso puede incluir de 30 a 60 minutos de actividad física de intensidad aeróbica moderada, como caminar a paso ligero, de forma diaria

Maneje el STRESS



¿Cómo puedo enfrentarlo?

Diríjase a sí mismo en forma optimista, transformando los pensamientos negativos en positivos. Por ejemplo, en vez de pensar "no puedo hacer esto", diga "haré lo mejor que pueda".

Tómese entre 15 y 20 minutos por día para sentarse en silencio, relajarse, respirar profundo y pensar en una situación tranquila.

Realice actividad física con regularidad. Haga lo que disfruta: caminar, nadar, andar en bicicleta o practicar yoga. Liberar la tensión de su cuerpo le ayudará a sentirse mucho mejor.

Intente hacer al menos una cosa que disfrute por día, incluso si lo hace solo por 15 minutos.

¿Cómo puedo llevar una vida más relajada?

Estos son algunos hábitos saludables y positivos que podría desarrollar para controlar el estrés y tener una vida más relajada.

Prevea las cosas que puedan llegar a alterarlo. Hay algunas que puede evitar. Por ejemplo, pase menos tiempo con personas que le molestan

Aprenda a decir "no". No prometa demasiado.

Abandone los malos hábitos. El exceso de alcohol, cigarrillos o cafeína puede aumentar el estrés. Si fuma, tome la decisión de dejarlo ahora.

Deténgase. Intente "caminar" no "correr". Planifique y permita que haya suficiente tiempo para realizar las cosas más importantes.

Duerma lo suficiente. Intente dormir entre 6 y 8 horas cada noche.

Sea organizado. Utilice "listas de quehaceres" para enfocarse en las tareas más importantes. Realice las tareas más grandes de a poco.

¿Dónde puedo obtener más información?

Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ACV, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.

Maneje el STRESS



Es importante aprender a reconocer cómo lo afecta el estrés, aprender a lidiar con él y desarrollar hábitos saludables para calmarlo.

Lo que es estresante para una persona puede no serlo para otra.

El estrés se puede generar por momentos felices (un nuevo matrimonio, un ascenso laboral) así como también por momentos tristes (exceso de trabajo, problemas familiares).

¿Qué es el estrés?

El estrés es la respuesta de su cuerpo al cambio. El cuerpo responde a esto liberando adrenalina (una hormona) que causa que su respiración y ritmo cardíaco se aceleren y que aumente su presión arterial. Estas reacciones lo ayudan a lidiar con la situación.

Los problemas llegan cuando el estrés es constante (crónico) y su cuerpo se mantiene acelerado, en forma intermitente, durante días o semanas. El estrés crónico puede causar un incremento en el ritmo cardíaco y la presión arterial.

No todo el estrés es malo. Hablar ante un grupo o ver un partido de fútbol importante puede ser estresante, pero también puede ser agradable. La clave es manejar el estrés adecuadamente.

¿Cómo hace sentir el estrés?

El estrés nos afecta a todos de diferente manera. Puede tener signos físicos, emocionales, o ambos.

Puede hacerlo sentir enojado, con miedo, emocionado o desvalido.

Puede hacer que le cueste dormir.

Puede provocarle dolores de cabeza, cuello, mandíbula y espalda.

Puede motivar hábitos como fumar, beber, comer de más y abusar de las drogas.

Usted puede no sentirlo, aunque su cuerpo lo está sufriendo.

Preguntas que permiten conocer su riesgo Cardiovascular

EDAD

GENERO

ORIGEN ETNICO

PESO

ESTATURA

IMC

CM DE CINTURA ABDOMINAL

FUMADOR O NO

MINUTOS DE EJERCICIO MODERADO O VIGOROSO POR SEMANA

INGIERE 4 TAZAS DE FRUTAS _VERDURAS POR DIA?

INGIERE 2 O 3 PORCIONES DE PESCADO POR SEMANA?

CONSUME MENOS DE 1500 MG DE SODIO POR DIA?

CUAL ES SU PRESION ARTERIAL SITOLICA Y DIASTOLICA?

Cual es su colesterol total , LDL , HDL, y TRIGLICERIDOS?

CUAL ES SU GLUCEMIA EN AYUNAS?

Si desconoce algunas de estas preguntas o no sabe la importancia de las mismas averígüelo realizando una Consulta Medica

Infarto Causa Numero n° 1 de Muerte en las Mujeres Hispanas



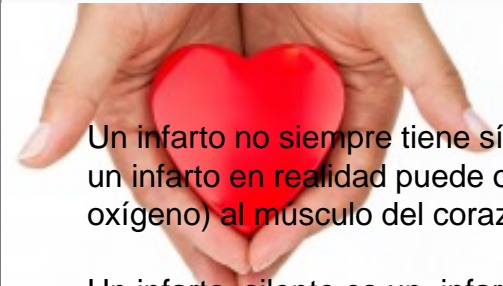
El primer viernes de Febrero la Asociación Americana de Cardiología lo tomo como día nacional para **Vestirse de Rojo** e inspirar a sus seres queridos, vecinos y amigos para que se unan en la lucha contra las enfermedades del corazón, la causa N° 1 de muertes entre las mujeres hispanas. Esta celebración se extendió a nivel mundial.

¿Lo sabía? En promedio, las mujeres hispanas tiene posibilidades de desarrollar enfermedades del corazón 10 años antes que otras mujeres. A pesar del mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, la mayoría aún no sabe cómo tratarse o cómo tratar a su familia. [La buena noticia es que las enfermedades del corazón se pueden prevenir.](#)

La estadística muestra que hay un incremento en la tasa de enfermedad cardiovascular entre las mujeres, duplicándose la mortalidad por enfermedad cardiovascular en este grupo en los últimos 15 años.

Las mujeres son mas propensas a tener infartos silentes y a tener síntomas subestimados por los médicos, atribuidos a ansiedad por ejemplo.

Sin embargo, los factores de riesgo de un infarto silente son los mismos que los de un infarto sintomático, e incluyen la presión arterial alta, colesterol alto, tabaquismo, antecedentes familiares de enfermedades del corazón, la obesidad y la edad.



Un infarto no siempre tiene síntomas obvios, como el dolor en el pecho, dificultad para respirar y sudores fríos. De hecho, un infarto en realidad puede ocurrir sin que la persona lo sepa. Se conoce médicamente como isquemia silente (falta de oxígeno) al músculo del corazón.

Un infarto silente es un infarto que tiene ya sea ningún síntoma o síntomas mínimos o síntomas no reconocidos“
"Pero es como cualquier otro infarto donde el flujo de sangre a una sección del corazón se bloquea temporalmente y puede causar cicatrización y el daño del músculo cardiaco

Es posible ver pacientes que vienen quejándose de fatiga y los problemas relacionados con las enfermedades del corazón, y descubre, a través de un ecocardiograma o EKG, que la persona ha sufrido en realidad un infarto hace unas semanas o meses, sin darse cuenta.

"Las personas que tienen estos llamados infartos silenciosos son más propensos a tener síntomas inespecíficos y sutiles, como la indigestión o un caso de la gripe, o pueden pensar que se lastimó un músculo en el pecho o la espalda o simplemente fatiga prolongada y excesiva, que es inexplicable. Esos son algunos de los síntomas menos específicos de un infarto, pero los que las personas pueden ignorar o atribuir a otra cosa ".

Un ataque al corazón en silente puede ser tan peligroso como su contraparte más evidente debido a que el evento a menudo deja cicatrices y daños en el corazón, que pone a la persona en mayor riesgo de otros problemas del corazón. Y debido a que la persona no busco tratamiento, el flujo de sangre al corazón no puede ser restaurado desde el principio, por lo que el impacto podría ser mayor.

Cómo prevenir un ataque al corazón silencioso

Conozca sus factores de riesgo, estar al tanto de la presión arterial y el colesterol, hacer ejercicio con regularidad y evitar fumar para disminuir su riesgo de un ataque al corazón. Por encima de todo, escuche a su cuerpo, y si algo no está bien, hable con un médico.

Usted conoce su propio cuerpo, y si algo le parece inusual, debe ser evaluado

Síntomas del Infarto



¿Qué es la angina de pecho?

La angina de pecho es un dolor o molestia en el pecho que ocurre cuando al corazón no llega la cantidad de sangre y oxígeno que necesita. En la angina de pecho, por un corto periodo, la necesidad de un aumento en el flujo sanguíneo no se satisface. Cuando se detiene la mayor demanda de sangre, los síntomas de la angina de pecho también desaparecen.

La angina de pecho y el infarto tienen el mismo origen: la aterosclerosis. Esto se ocasiona por la acumulación de sustancias grasas (placa) en las arterias coronarias. Si una o más arterias están parcialmente obstruidas, el flujo de sangre no será suficiente y sentirá dolor o malestar en el pecho.

Si bien el dolor de la angina de pecho puede ser esporádico, es una señal de enfermedad del corazón y puede tratarse.

¿Cómo se siente la angina de pecho?

La angina de pecho dura solo unos minutos. El malestar ocasionado por la angina de pecho se siente, por lo general, en el centro del pecho, detrás del esternón.

Así es como las personas dicen que se siente:

El pecho se siente apretado o pesado.

Siente falta de aire (o dificultad para respirar).

Presión, opresión o ardor en el pecho.

El malestar se puede extender a los brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.

Entumecimiento u hormigueo en los hombros, los brazos o las muñecas.

Malestar estomacal.

¿En qué momento puedo sufrir una angina de pecho?

Usted puede padecer de angina de pecho mientras...

Sube escaleras o lleva las bolsas de las compras

Se siente enojado o molesto

Trabaja en climas muy cálidos o fríos

Come mucho de una sola vez

Tiene relaciones sexuales

Tiene estrés emocional

Hace ejercicio

Síntomas del Infarto

¿Qué pruebas de diagnóstico puedo hacerme?

Análisis de sangre , enzimas cardiacas

Electrocardiograma

Prueba de esfuerzo

Cateterización cardiaca

Tomografía y Resonancia Cardiaca

¿Cómo se trata la angina de pecho?

Su doctor puede darle nitroglicerina, un medicamento para aliviar el malestar. Es un medicamento que alivia o previene el dolor en el pecho causado por la angina de pecho.

Nitroglicerina:

Viene en pequeñas tabletas que se colocan debajo de la lengua.

Es económico y actúa rápidamente.

¿Qué puedo hacer en cuanto a la angina de pecho?

Puede cambiar su forma de vida y así disminuir las posibilidades de tener ataques de angina de pecho. Algunos simples pasos lo pueden ayudar a sentirse más cómodo cada día:

Visite a su médico si siente dolores y/o cree que puede tener angina de pecho.

Deje de fumar y evite ser fumador pasivo.

Consuma alimentos sanos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.

Controle la presión arterial alta y los niveles de colesterol en la sangre.

Evite temperaturas extremas.

Evite hacer actividades extenuantes.

Aprenda a relajarse y a controlar su estrés.

Comuníquese con su médico si su angina de pecho cambia. Por ejemplo, si tiene angina de pecho mientras descansa o si ésta empeora.





Su Corazón en sus Manos