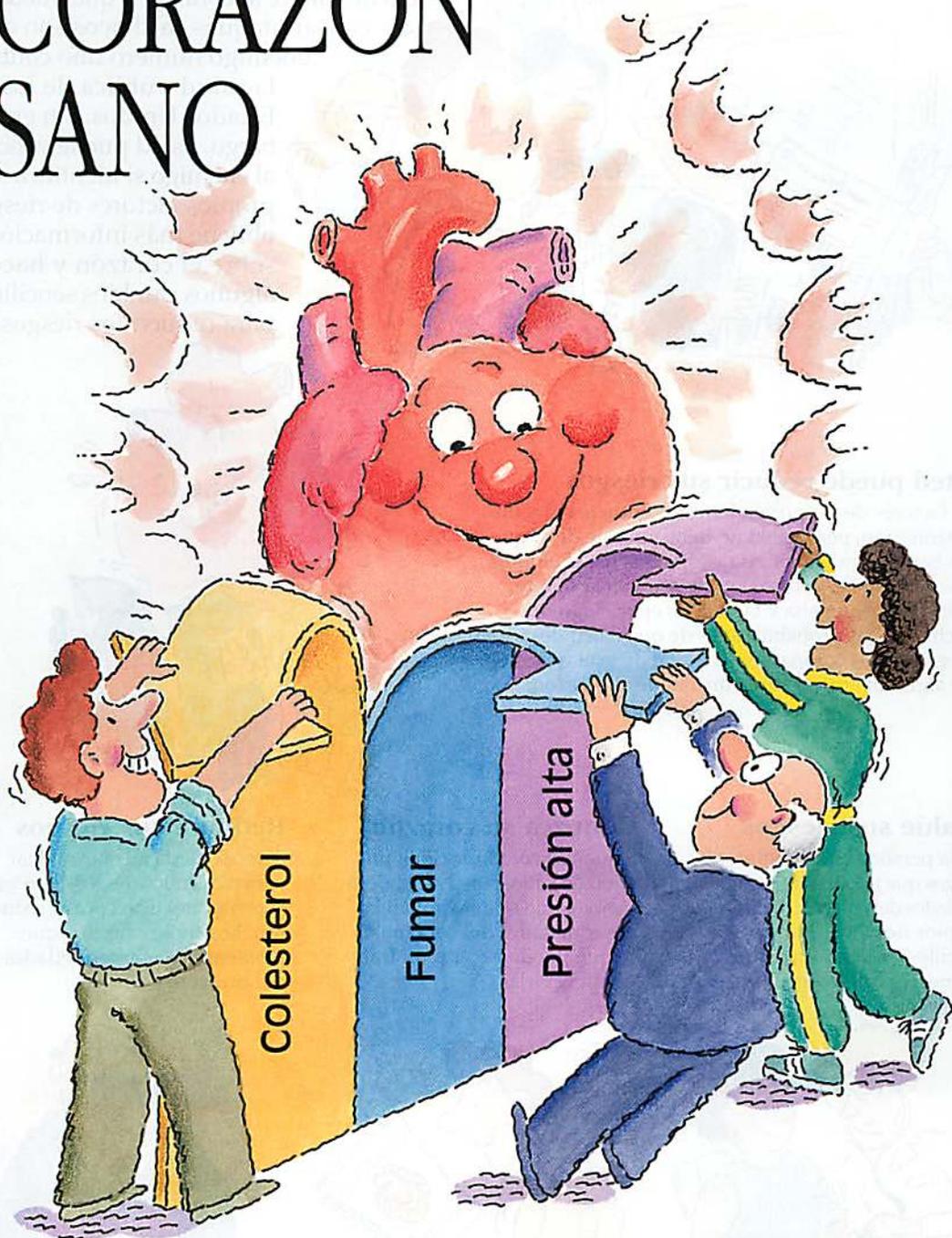


Ábrale el
paso a un

KRAMES.
PATIENT EDUCATION

CORAZÓN SANO



**STRIPPING AWAY
THE BARRIERS TO A
HEALTHY HEART**

**Usted puede reducir sus riesgos
de enfermedades del corazón**

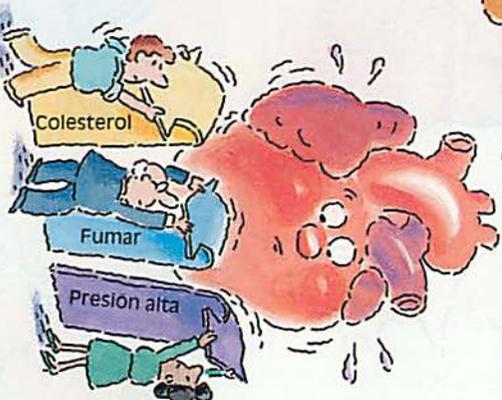
Nunca es demasiado tarde



Cada día, usted toma decisiones que afectan a su corazón, por lo que nunca es demasiado tarde para comenzar a tomar decisiones para tener un corazón más sano. Ya sea que decida comer alimentos bajos en grasa, dejar de fumar o bajar de peso, hoy mismo usted puede tomar medidas para evitar un ataque al corazón. Las enfermedades que reducen el flujo de sangre al corazón y que pueden causar ataques cardíacos son el enemigo número uno contra la salud pública de los Estados Unidos. Sin embargo, usted puede vencer al enemigo si identifica sus propios factores de riesgo, obtiene más información sobre el corazón y hace algunos cambios sencillos para reducir los riesgos.

Usted puede reducir sus riesgos

Los factores de riesgo son barreras entre usted y un corazón sano, pero usted no tiene por qué dejar que esas barreras existan. Cada riesgo que usted elimina, especialmente el exceso de colesterol en la sangre, fumar, la presión alta y la falta de ejercicio, reduce muchísimo las probabilidades de que usted desarrolle enfermedades coronarias, lo cual reduce el riesgo de que algún día usted tenga un ataque al corazón.



Evalúe sus riesgos

Cada persona tiene distintos riesgos que pueden causar enfermedades del corazón. Evalúe sus propios riesgos. Algunos son sencillos de descubrir; otros son riesgos ocultos, pero fáciles de diagnosticar.



Conozca su corazón

Sabiendo cómo funciona un corazón sano, usted entenderá mejor cómo se desarrollan las enfermedades del corazón y lo que puede hacer para tratar de prevenirlas.



Reduzca sus riesgos

A veces cuesta mucho cambiar para reducir los riesgos, pero vale la pena, pues usted puede reducir muchos de los riesgos que pueden causar enfermedades del corazón.



Evalúe sus riesgos

Si usted es como casi todo el mundo, no se preocupará por su corazón sino hasta que algo ande mal. Como cualquiera de los factores de riesgo puede aumentar sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón, tómese un minuto para evaluar sus riesgos en la siguiente lista:

SÍ NO Exceso de colesterol en la sangre

- Muchas veces como alimentos ricos en grasa o colesterol como mantequilla, aceite, comidas fritas y golosinas.
- Mi nivel de colesterol en la sangre (cantidad de sustancias grasas en la sangre) es de más de 240.
- Como muchos alimentos procesados, comidas rápidas y "ya listas".

Fumar

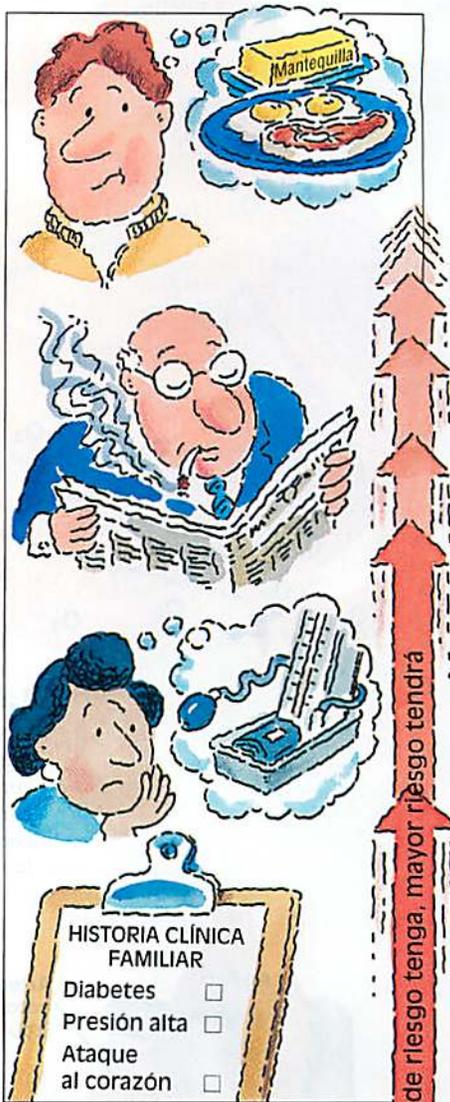
- Fumo cigarrillos, pipa o puros.
- Fumo cuatro o más cigarrillos al día.
- Tengo pocos incentivos para dejar de fumar.

Presión alta

- Mi presión arterial es más de 120/80.
- Tengo exceso de peso.
- Como muchas cosas saladas.
- Hago ejercicio menos de 30 minutos la mayoría de los días.

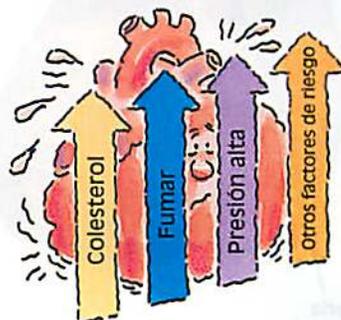
Otros factores de riesgo

- Tengo diabetes o hay diabetes en mi familia.
- No llevo una vida activa.
- No hago nada con regularidad para reducir el estrés.
- Soy mujer, tomo pastillas anticonceptivas y fumo.
- Uno de mis parientes cercanos tuvo un ataque al corazón antes de los 55 años o una de mis parientas cercanas tuvo un ataque al corazón antes de los 65 años.



Entre más veces haya contestado "sí"...

...mayores son sus probabilidades de desarrollar enfermedades del corazón. ¡Pero no se descorazone! Una vez que entienda más del corazón y sus factores de riesgo, usted sabrá qué cambios puede hacer para tener y mantener un corazón sano.

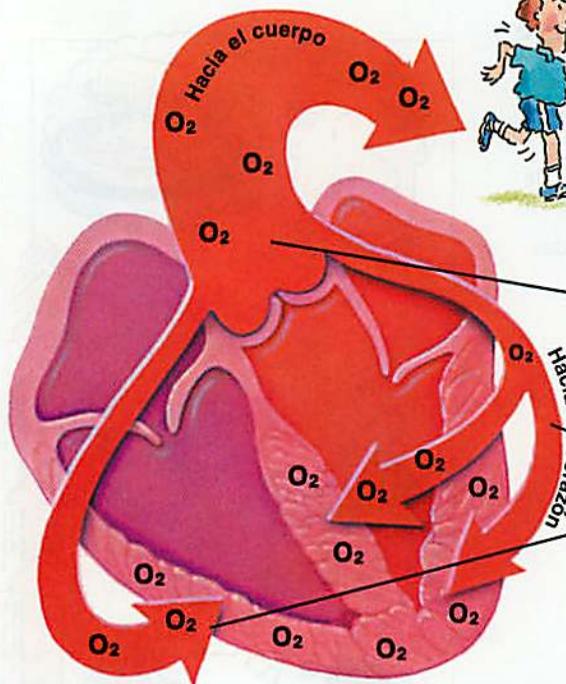


Cómo funciona un corazón sano

Su corazón es un músculo hueco, que bombea todo el tiempo, descansando sólo entre latidos. Sus dos funciones principales son suministrar sangre a todo el cuerpo y a sí mismo. Como el resto del organismo, el corazón necesita

La bomba de su corazón

Su corazón es el músculo más fuerte que usted tiene. Cada día, late unas 100,000 veces mientras bombea 2,100 galones de sangre. La "tubería" que sale del corazón (vasos sanguíneos) le lleva al cuerpo sangre rica en oxígeno. La "tubería" que entra al corazón (arterias coronarias) lo alimenta con sangre rica en oxígeno, haciendo que el corazón sea el único músculo que se proporciona su propia energía.

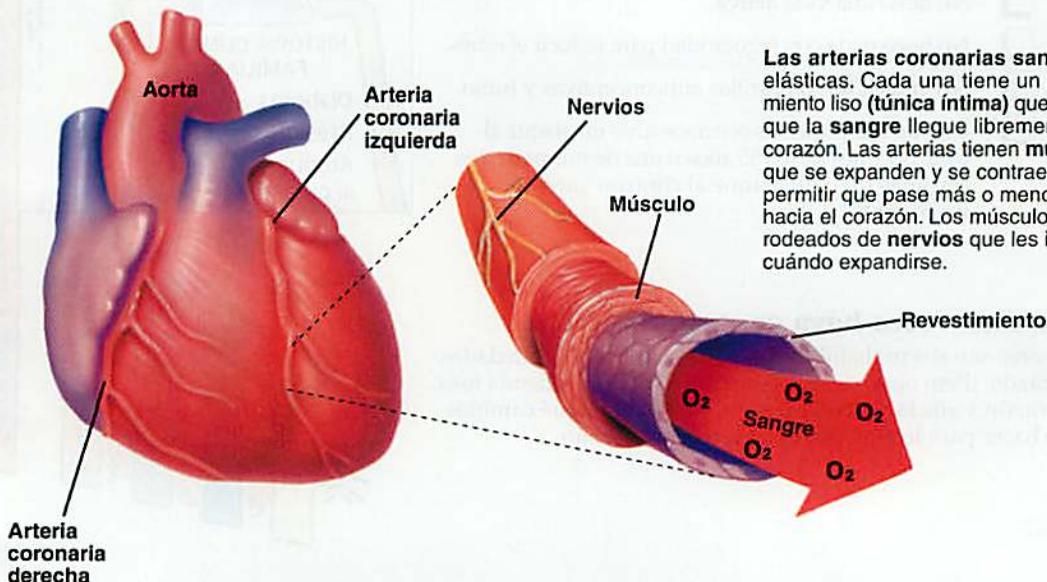


Hacia el cuerpo. El corazón bombea sangre a todo el cuerpo, llevándole oxígeno (O_2).

Hacia el corazón. Por las arterias coronarias, el corazón se bombea a sí mismo sangre que lleva oxígeno.

Las arterias coronarias

Las arterias coronarias se ramifican desde la aorta (la arteria más grande que sale del corazón) y se extienden por toda la superficie del corazón, llevándole directamente sangre rica en oxígeno. La arteria coronaria derecha lleva sangre a las superficies derecha e inferior del corazón. La arteria coronaria izquierda lleva sangre al lado izquierdo y la superficie frontal del corazón; es decir, a la mayor parte del corazón.



Las arterias coronarias sanas son elásticas. Cada una tiene un revestimiento liso (túnica íntima) que permite que la sangre llegue libremente al corazón. Las arterias tienen músculos que se expanden y se contraen para permitir que pase más o menos sangre hacia el corazón. Los músculos están rodeados de nervios que les indican cuándo expandirse.

oxígeno para funcionar, el cual recibe por las arterias coronarias. Unas arterias sanas permiten el paso libre de la sangre hacia el corazón, así usted se encuentre en reposo o en actividad.



La demanda es igual a la oferta

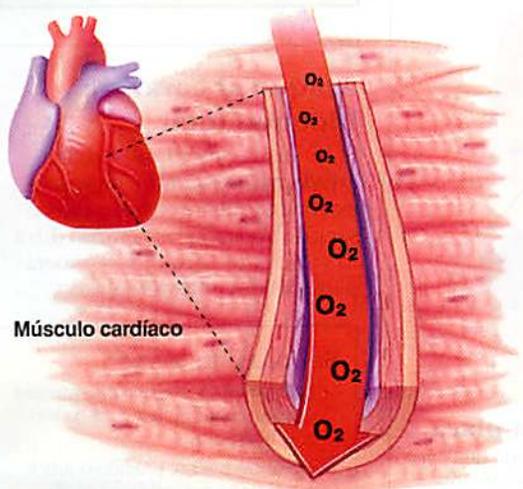
El suministro de oxígeno de su corazón...

Su corazón necesita una gran cantidad de oxígeno para hacer su interminable trabajo, y usa casi todo el oxígeno que le llega. Con arterias coronarias sanas, el corazón puede aumentar rápidamente el suministro de oxígeno cuando aumenta la demanda por el ejercicio u otro esfuerzo.

...Cuando está en reposo



Cuando usted está sentado tranquilo, leyendo un libro, su corazón sigue trabajando a un ritmo constante. Cada minuto late de 45 a 80 veces sin parar y bombea unos 5 litros de sangre a todo el cuerpo. Para seguir haciendo ese trabajo, el corazón exige un suministro constante de oxígeno. Usted se siente cómodo porque la oferta y la demanda de oxígeno son iguales.

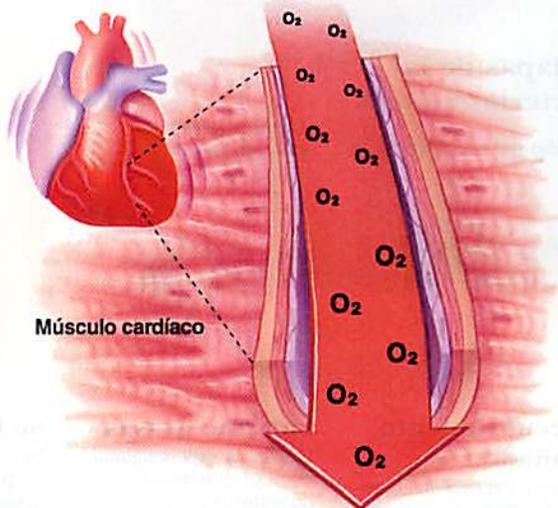


La sangre pasa libremente por las arterias coronarias con recubrimientos sanos. La cantidad correcta de oxígeno llega al músculo del corazón.

...Cuando está activo



Cuando usted empieza a acelerar el paso, el corazón hace lo mismo, casi duplicando su velocidad y llevando más sangre por minuto para suministrar la energía que el cuerpo necesita. Su corazón también exige más oxígeno porque bombea más rápido. Sin embargo, usted todavía se siente cómodo porque el corazón satisface la demanda de oxígeno.



Las arterias coronarias se ensanchan para satisfacer el aumento de la demanda, permitiendo que pase más sangre y que llegue más oxígeno al músculo cardíaco.

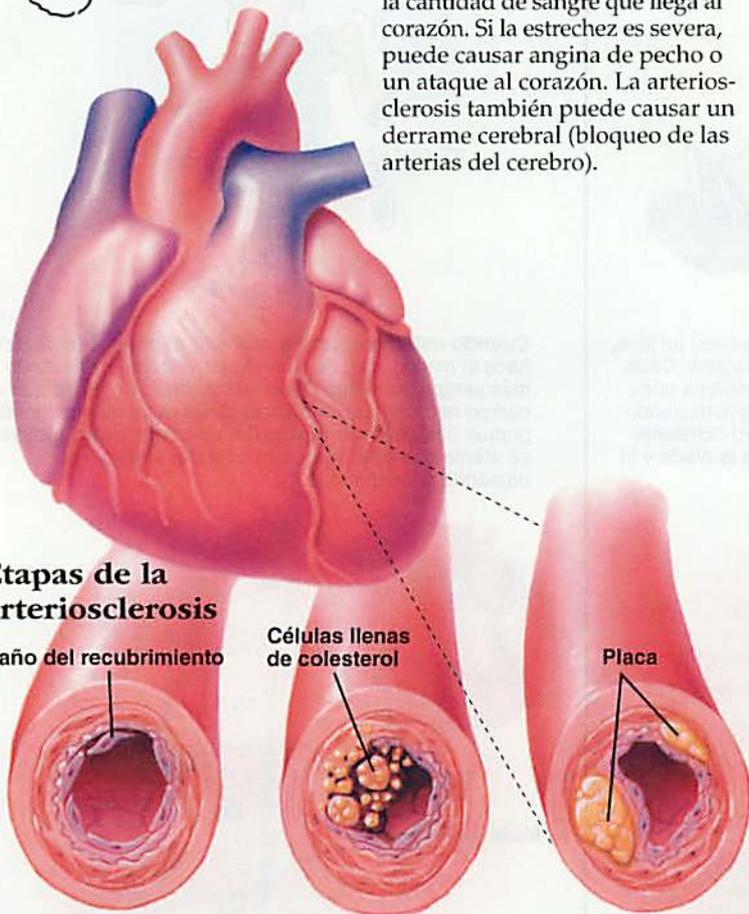
Cómo se desarrollan las enfermedades del corazón

Los ataques al corazón son señal de enfermedad de las coronarias y suelen darles a las personas mayores. Las enfermedades del corazón empiezan a desarrollarse por la arteriosclerosis, que es una acumulación gradual de



Arteriosclerosis: arterias tapadas

Aunque no se vea ni se sienta, casi todo el mundo tiene algún grado de arteriosclerosis, que es una acumulación de tejidos grasos dentro de las paredes de las arterias. Los factores de riesgo como fumar, la presión alta y el exceso de colesterol pueden dañar las arterias coronarias o causar un aumento en los depósitos de grasa. Esto estrecha las arterias, reduciendo la cantidad de sangre que llega al corazón. Si la estrechez es severa, puede causar angina de pecho o un ataque al corazón. La arteriosclerosis también puede causar un derrame cerebral (bloqueo de las arterias del cerebro).



Etapas de la arteriosclerosis

Daño del recubrimiento

Recubrimiento dañado

Fumar, exceso de colesterol, presión arterial alta y otros factores dañan el revestimiento de las arterias coronarias. El revestimiento se vuelve áspero.

Células llenas de colesterol

Se atrae grasas

Las áreas ásperas atraen células que llevan **colesterol** y otras sustancias grasas (**lipidos**). Estas células empiezan a acumularse debajo del revestimiento.

Placa

Se forma placa

Se va formando una capa de **placa** (depósitos grasos) sobre otra, lo que obstruye el paso de la sangre por las arterias. Con el tiempo, aumentan los depósitos y el daño del revestimiento.

Angina: Síntoma de obstrucción severa

Si la obstrucción de las arterias coronarias es severa (50% o más), el flujo de sangre hacia su corazón se reduce. Su corazón podría estar aún recibiendo sangre oxigenada mientras que usted está en reposo. Pero, no así si está excitado o se encuentra activo. Esto puede causar síntomas como angina (dolor de pecho). La angina por lo general sólo dura unos minutos, desaparece con el reposo y no daña su corazón. Consulte a su médico si tiene algún síntoma.

Señales de aviso

- Los síntomas se presentan con la actividad o la excitación y se quitan con el descanso.
- Dolor de pecho, presión o ardor poco común que pueden extenderse por el brazo izquierdo o derecho, el cuello, la espalda o la quijada.
- Sudor, náuseas, mareo o dificultad para respirar.

Ataque al corazón: bloqueo total

Si se forma un coágulo en una arteria coronaria muy tapada, se puede bloquear todo el paso de sangre. Un ataque al corazón dura lo suficiente para que se muera parte del músculo del corazón.

Señales de aviso

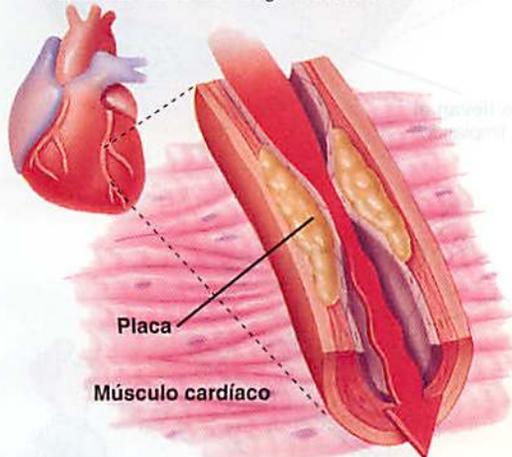
- Los síntomas pueden presentarse aun sin estar activo y no ceden con el reposo.
- Dolor de pecho, presión o ardor que puede extenderse por el brazo izquierdo o derecho, el cuello, la espalda o la quijada.
- Sudor, náuseas, mareo o dificultad para respirar.

tejidos grasos en las arterias. Al igual que en las tuberías tapadas, las arterias del corazón pueden taparse parcial o totalmente. Entonces, la demanda de oxígeno del corazón es mayor que la oferta. Usted puede evitar esto reduciendo los riesgos.

...Cuando está en reposo



Estando reposado, su corazón bombea despacio y necesita menos oxígeno. La oferta sigue siendo igual a la demanda, por lo que usted no siente los efectos de los "altos riesgos" de su estilo de vida.

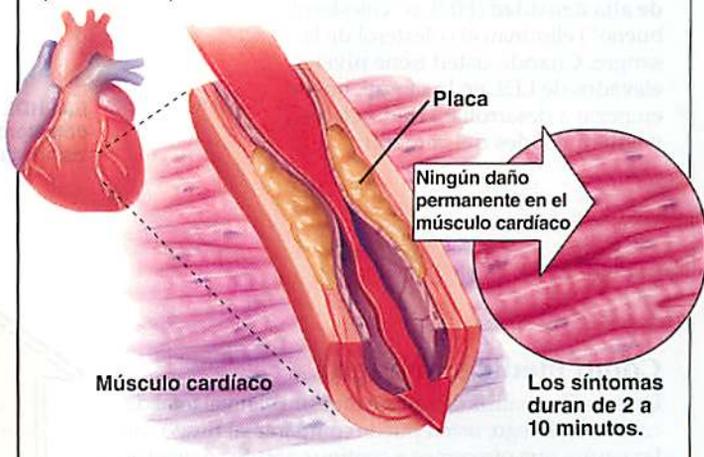


Menos sangre pasa por las arterias muy tapadas, pero cuando el corazón no hace esfuerzo, la sangre es suficiente para llevar el oxígeno necesario al músculo cardíaco. Usted no siente ningún síntoma.

...Cuando está activo

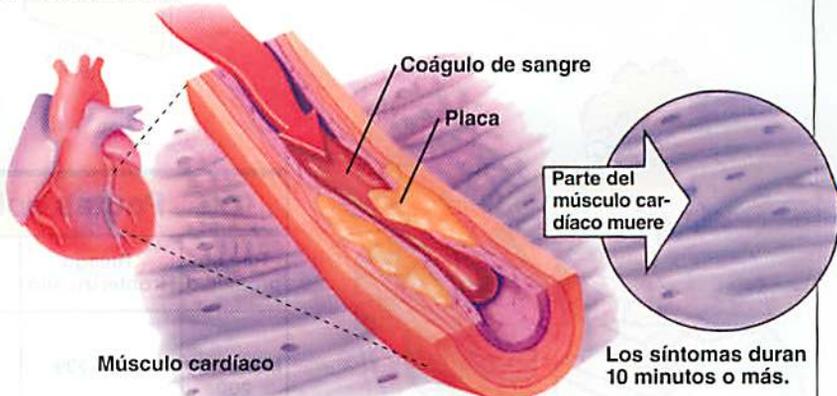


Cuando se esfuerza, el corazón bombea más aprisa, exigiendo más oxígeno del que sus arterias coronarias pueden darle. La falta de oxígeno al corazón puede causar síntomas como dolor o presión en el pecho.



Las arterias coronarias estrechas no llevan suficiente oxígeno al corazón activo. Reposando, el corazón se desacelera, reduciendo su demanda de oxígeno. El músculo cardíaco no sufre daño permanente pero, con el tiempo, una arteria estrecha puede darle problemas.

...Cuando tiene un ataque al corazón



El ataque al corazón sucede cuando se tapa completamente una arteria coronaria. Parte del músculo cardíaco no recibe oxígeno, causando dolor de pecho, incomodidad y daño permanente al músculo cardíaco.

Un coágulo de sangre se forma en una arteria muy tapada, cerrando completamente el paso de sangre a una parte del músculo cardíaco. El suministro de oxígeno se corta por un período prolongado, haciendo que se mueran algunas células del músculo cardíaco.



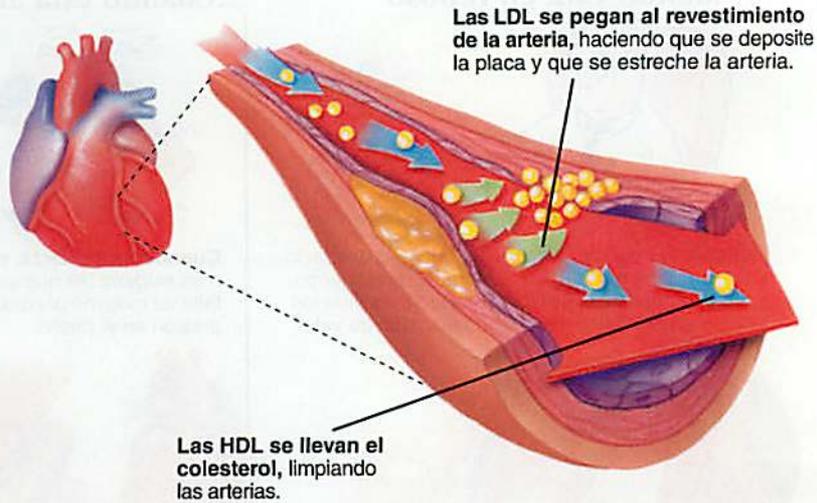
La demanda es mayor que la oferta.

Factor de riesgo: Exceso de colesterol en la sangre

Usted no puede saber si tiene exceso de colesterol en la sangre si no se hace una prueba. Este exceso hace que se acumulen depósitos de grasas en las arterias coronarias. Muchos adultos en los Estados Unidos tienen niveles de colesterol que los ponen en alto riesgo de desarrollar

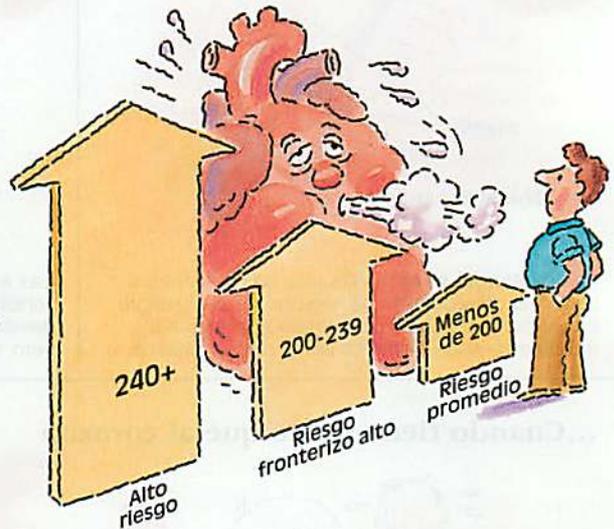
El colesterol culpable

El colesterol es una sustancia que se encuentra en algunos alimentos. También lo produce el hígado, de donde pasa a la sangre. Principalmente hay dos clases de proteínas que llevan el colesterol por la sangre. Las **lipoproteínas de baja densidad (LDL o "colesterol malo")** crean la acumulación de la placa. Se cree que las **lipoproteínas de alta densidad (HDL o "colesterol bueno")** eliminan el colesterol de la sangre. Cuando usted tiene niveles elevados de LDL en la sangre, puede empezar a desarrollar arteriosclerosis y enfermedades del corazón.



Cómo medir su riesgo

Un sencillo análisis de sangre muestra el nivel total de colesterol. Luego, usted puede comparar su riesgo con las pautas que ofrecemos a continuación. Si su nivel es alto (un nivel total de 240 o más) debería hacerse un **análisis de lípidos**, una prueba de sangre que requiere ayunar (no comer) durante 12 horas, que mide las LDL, las HDL y los triglicéridos, otro tipo de grasa.

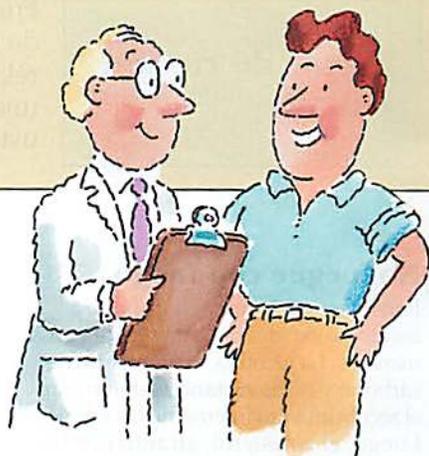


Pautas sobre el colesterol

Riesgo promedio	Riesgo fronterizo alto	Riesgo alto	Nivel deseado	Su nivel actual
Menos de 200	200-239	240+	Menos de 200	

Las HDL deben ser por lo menos 40 y las LDL no deben pasar de 100.

enfermedades del corazón. Pero por lo general usted puede reducir el riesgo con algunos cambios en la dieta diaria y un programa de ejercicio o de pérdida de peso. Algunas personas necesitan medicinas para reducir los niveles demasiado altos.



Usted puede bajar su riesgo

Un nivel elevado de colesterol en la sangre es uno de los riesgos de enfermedades del corazón que puede controlarse. Una reducción del 25% en su nivel de colesterol le reducirá en un 50% el riesgo de tener un ataque al corazón. Una dieta sana, ejercicio y pérdida de peso podrían ser todo lo que usted necesite para reducir los niveles a un margen más sano. Pero cada persona es diferente. A veces, no bastan los cambios en el estilo de vida y es probable que su médico deba recetarle medicinas además de dieta y ejercicio.

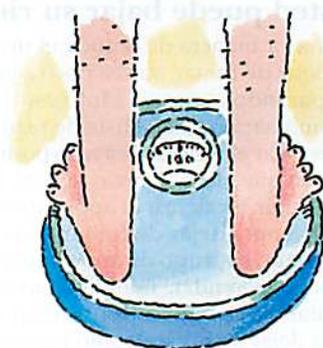
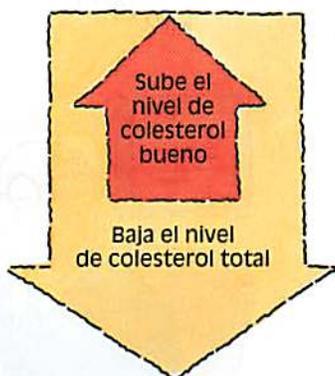
Coma saludablemente

Comer grasas saturadas y trans eleva los niveles de colesterol en la sangre. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en alimentos de origen animal como carne, leche entera, queso y mantequilla. Las grasas trans se encuentran en alimentos horneados empacados y en botanas ("chips"). Elija aceites vegetales insaturados, pero úselos poco. Limite el consumo de carnes, aves y pescado a un máximo de 6 onzas diarias. El aumento del consumo de fibra alimenticia puede ayudar a reducir el colesterol. Consuma más avena, frijoles secos, arroz integral, verduras y frutas.



El ejercicio y la pérdida de peso

El ejercicio puede elevar los niveles de "colesterol bueno". También le ayudará a perder peso y no subirlo otra vez, lo cual puede ayudarle a bajar el nivel total de colesterol en la sangre. De hecho, 30 minutos de ejercicio en la mayoría de los días de la semana puede ayudarle a mantener una buena salud general.



Medicinas

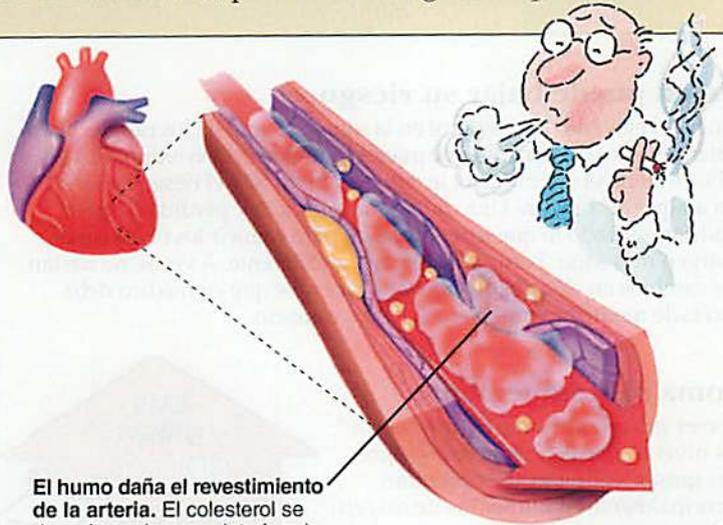
Dependiendo de su nivel específico de colesterol podría requerir medicinas que le ayuden a reducir sus riesgos de salud. Éstas pueden ayudar a prevenir que el organismo absorba colesterol o hacer que el hígado produzca más HDL y menos LDL. Cuando tome medicinas, limite el consumo de grasas y manténgase activo.

Factor de riesgo: Fumar

Fumar es otro de los principales factores de riesgo. Muchas de las muertes debidas a enfermedades del corazón están relacionadas con el hábito de fumar. Afortunadamente, es uno de los riesgos más fáciles de identificar y, una vez que usted esté motivado, puede hacer algo al respecto.

No juegue con fuego

Parece ser que fumar contribuye a las enfermedades del corazón de varias maneras. La nicotina, el monóxido de carbono y otras sustancias deterioran el recubrimiento interno de las arterias. Luego, el colesterol, atraído por las lesiones de las paredes arteriales, aumenta los depósitos de placa. Fumar también puede causar el espasmo o la contracción de los músculos arteriales, reduciendo el flujo de sangre al corazón. Además, fumar puede causar otros daños al corazón.



El humo daña el revestimiento de la arteria. El colesterol se deposita en la zona deteriorada dejando que se acumule la placa.

Mida su riesgo

Su riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón está directamente relacionado con el número de cigarrillos que se fuma cada día y el tiempo que lleva fumando. Aun 4 cigarrillos al día aumentan en un 50% el riesgo de sufrir un ataque al corazón. Un paquete diario le duplica el riesgo y si fuma 2 paquetes diarios o más, corre un riesgo 3 veces mayor que el de una persona que nunca ha fumado.



Usted puede bajar su riesgo

La mejor manera de reducir el riesgo es dejar de fumar, ya sea poco a poco o "parando en seco". Motívese a sí mismo haciendo una lista de razones para dejar el vicio. Subraye lo positivo: lo bien que olerá el aire o lo fácil que será subir escaleras. El apoyo de una clínica para dejar de fumar o el respaldo de un grupo de apoyo también le pueden ayudar. También puede preguntarle a su médico sobre las ayudas para dejar de fumar (como parches o chicles). Su riesgo de sufrir un ataque al corazón bajará a un nivel casi normal a los 3 años de no fumar.



RAZONES PARA DEJAR DE FUMAR

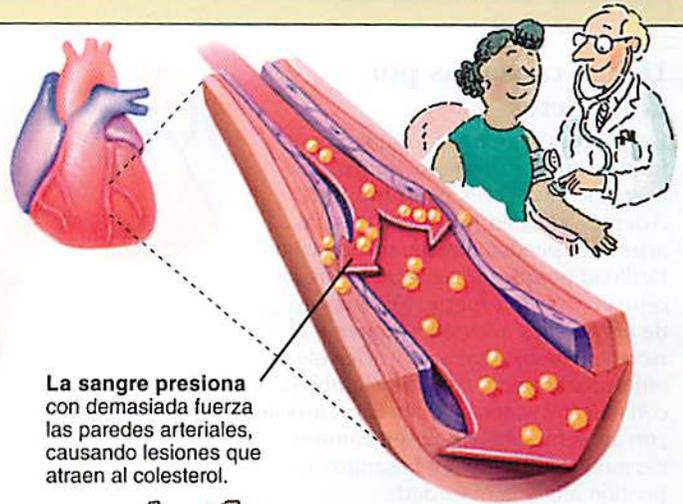
1. Menos riesgo de un ataque al corazón
2. El aire huele mejor
3. Respirar mejor

Factor de riesgo: Presión alta

Una de cada cuatro personas en los Estados Unidos tiene la presión arterial alta, lo cual puede deteriorar las arterias y causar enfermedades del corazón. La única manera de saber si usted tiene la presión alta es tomándosela. Luego, usted podrá deshacerse de ese riesgo.

El "asesino silencioso"

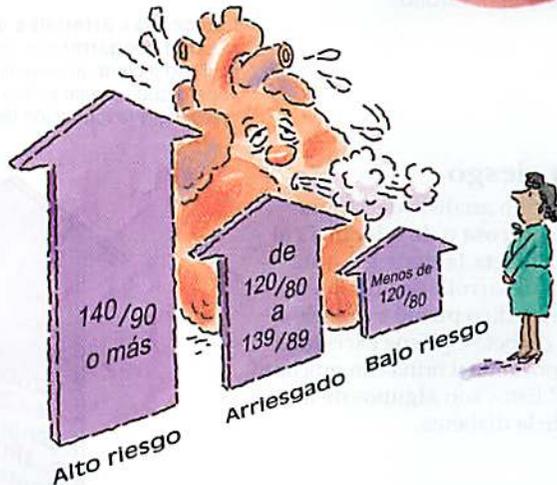
Tener la presión alta (hipertensión) no es lo mismo que estar tenso o nervioso. Es una condición que hace que su sangre haga demasiada presión en las paredes de las arterias. Así como el paso del río erosiona las riberas, el revestimiento de sus arterias coronarias se va deteriorando con el paso del tiempo. Entonces el colesterol se pega con mayor facilidad a las paredes arteriales, dando lugar a la arteriosclerosis. Se desconoce la causa de la presión alta.



La sangre presiona con demasiada fuerza las paredes arteriales, causando lesiones que atraen al colesterol.

Mida su riesgo

Es sencillo: entre más alta sea su presión, mayor es el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Su médico usa un aparato medidor que da dos números: la presión sistólica (número superior) y la presión diastólica (número inferior). El número superior mide la presión sobre las paredes arteriales cuando el corazón late. El inferior mide la presión de las arterias entre un latido y otro. Un buen nivel para la mayoría de los adultos sanos es de menos de 120/80.



Usted puede bajar su riesgo

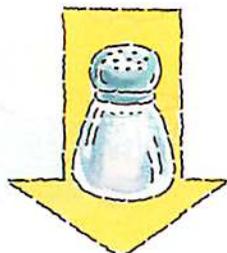
Generalmente, las personas que tienen la presión un poco elevada pueden bajarla a un nivel seguro haciendo ejercicio, bajando de peso y reduciendo el consumo de sal. Pero, si tiene presión de moderada a severamente alta, tal vez también necesite medicinas.

Ejercicio y pérdida de peso.

Si hace ejercicio y baja de peso, su corazón no tendrá que trabajar tanto para bombear sangre por las arterias. Esto puede ayudar a bajarle la presión.



Menos sal. La sal hace que su cuerpo retenga agua, lo cual aumenta el volumen de sangre que corre por las arterias y sube la presión en algunas personas. Por eso, evite los alimentos salados como el jamón y las papas fritas.



Medicinas. Si tiene presión moderada o severamente alta, su médico podría recetarle un antihipertensor. Hay muchos tipos disponibles que funcionan de distintas maneras.

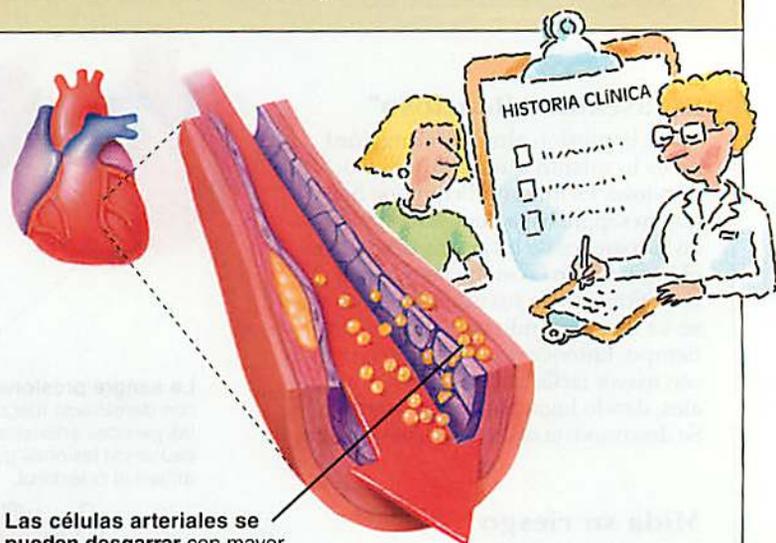


Factor de riesgo: Diabetes

La diabetes es otro riesgo "oculto". Muchos de los afectados no saben que la tienen. Las arterias coronarias se pueden deteriorar con mayor facilidad si tiene diabetes, lo cual da lugar a la arteriosclerosis. En muchos casos, algunos cambios en la alimentación ayudan a controlar la diabetes.

Daños causados por la diabetes

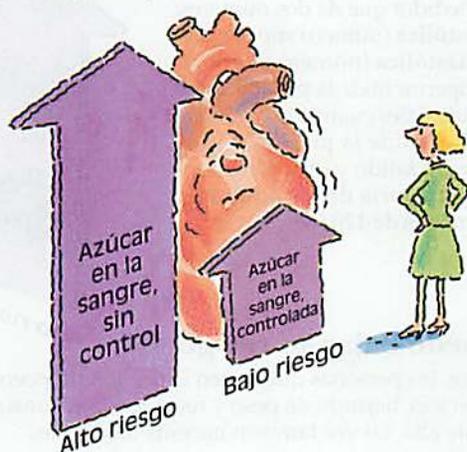
La diabetes es una enfermedad que impide que su cuerpo use correctamente los azúcares y almidones. Además, si usted tiene diabetes, las arterias se pueden deteriorar con mayor facilidad porque el "cemento" entre las células no es tan fuerte. El deterioro de las paredes arteriales aumenta el riesgo de desarrollar arteriosclerosis y enfermedades del corazón. También, con más frecuencia la diabetes se asocia con otros factores de riesgo como el exceso de colesterol en la sangre, la presión alta y la obesidad.



Las células arteriales se pueden desgarrar con mayor facilidad y crear un revestimiento áspero que permite el depósito de colesterol y la formación de placa.

Mida su riesgo

Con un sencillo análisis de sangre (prueba de glucosa o de tolerancia al azúcar) se detecta la diabetes o su tendencia a desarrollarla. También un examen médico puede ayudarle a detectar la diabetes. ¿Tiene exceso de peso, sed constante u orina con mucha frecuencia? Estos son algunos de los síntomas de la diabetes.



Usted puede bajar su riesgo

Si tiene diabetes, usted puede ayudar a controlar la arteriosclerosis, manteniendo niveles normales de azúcar en la sangre. En colaboración con su equipo de atención médica, haga un plan de alimentación que le ayude a controlar el azúcar en la sangre. Si la dieta sola no le ayuda, su médico podría recetarle medicinas o **insulina**, una hormona que ayudará a estabilizar sus niveles de azúcar en la sangre. Reduzca los demás riesgos bajando de peso con el ejercicio y limitando los alimentos ricos en colesterol y grasa.



Factor de riesgo: Falta de ejercicio

La falta de ejercicio es un factor de riesgo que usted puede eliminar. La gente activa tiene menos ataques al corazón que la gente inactiva. El ejercicio puede mejorar los niveles de colesterol y reducir la presión arterial. Escoja actividades que sean seguras y divertidas, para que le ayuden a hacer del ejercicio un hábito.

Cómo ayuda el ejercicio

El ejercicio puede mejorar los niveles de HDL. Relaja los vasos sanguíneos y puede bajar la presión. Además, es una buena forma de bajar de peso.

¿Está usted en riesgo?

¿Hace alguna actividad física o ejercicio aeróbico? La gente inactiva corre mayores riesgos de tener ataques al corazón que la gente activa.

Baje su riesgo

Después de consultar con su médico, trate de hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio vigoroso la mayoría de los días.



Factor de riesgo: El estrés

Usted no puede eliminar todas las situaciones agobiantes, pero sí puede disminuir el riesgo de enfermedad del corazón eliminando presiones innecesarias. Tener una actitud positiva hacia las presiones de la vida diaria y encontrar maneras de relajarse le ayudarán a manejar el estrés.

Cómo afecta el estrés

Las situaciones agobiantes pueden elevar los niveles de una hormona (epinefrina), la cual puede aumentar la presión y la frecuencia cardíaca, deteriorando el revestimiento interior de las arterias.

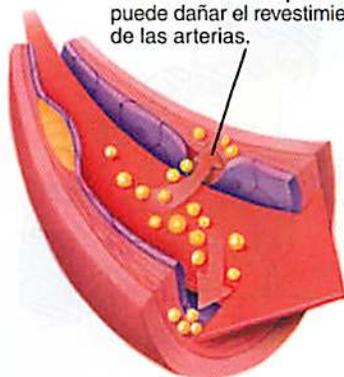
¿Está usted en riesgo?

Si está constantemente en situaciones agobiantes, usted podría correr un riesgo muy alto, por lo que necesita tomar medidas para reducir el nivel de estrés.

Baje su riesgo

Observe cómo reacciona ante el estrés diario. Aprenda algunas técnicas de relajación, tal como visualizar las olas del mar en una playa soleada.

El aumento de la presión puede dañar el revestimiento de las arterias.



Otros factores de riesgo

Hay otros factores que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón. Algunos, como el sobrepeso, pueden controlarse. Otros no cambian, como la edad, ser hombre o mujer y la historia clínica familiar. Pero, controlando los que sí se pueden, usted podrá reducir los riesgos en general.

El exceso de peso

Si usted tiene exceso de peso, su corazón tiene que esforzarse más. Adelgazar ayuda a reducir ese esfuerzo y disminuye otros riesgos. Si está bajando de peso, lo más probable es que también esté haciendo ejercicio y comiendo menos alimentos ricos en grasa.



Pastillas anticonceptivas

Las mujeres que no fuman y que no tienen otros factores de riesgo, como presión alta y exceso de colesterol, pueden tomar pastillas anticonceptivas. Hable con su médico para decidir cuál es la mejor forma de control de natalidad para usted.



Edad

Aunque no tenga otros factores de riesgo, la arteriosclerosis se desarrolla en todas las personas con el paso del tiempo. Por eso, a medida que va envejeciendo se vuelve más importante eliminar los factores de riesgo que puede controlar.

Historia clínica familiar

Su riesgo es mayor si sus parientes han tenido enfermedades del corazón o han tenido algunos factores de riesgo. Su riesgo es aún más alto si un pariente cercano tuvo un ataque al corazón estando todavía joven.

¿Hombre o mujer?

Los hombres tienen mayor riesgo de ataques al corazón a partir de los 45 años. El riesgo de las mujeres aumenta a partir de los 55 años.



Formas de ayudar a reducir los riesgos

Aunque sólo haga un cambio en su estilo de vida por su corazón, el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón se reduce bastante. Una vez que comience a eliminar factores de riesgo, el impulso le ayudará a seguir adelante. Fíjese en estas técnicas para ayudarse a comenzar.



Haga un contrato

¿Por qué no hacer una promesa para cuidar mejor su salud? Hágalo por escrito en un contrato, eso le ayudará a definir su meta y planear los pasos para lograrla. Escoja primero su meta más importante y comience con ella. ¿Qué le parece si escoge uno de los peores riesgos, por ejemplo, el hábito de fumar? Más adelante, puede hacer otras promesas.



Lleve la cuenta

Los registros de sus actividades le ayudarán a reconocer sus hábitos. Llevar un registro del ejercicio puede ayudarle a motivarse, porque le permite observar su progreso. Anote las horas en que hace ejercicio y la duración. Trate de hacer ejercicio a la frecuencia cardíaca deseada durante un mínimo de 30 minutos la mayoría de los días. Un médico o un especialista en acondicionamiento físico puede decirle cuál es su frecuencia deseada.



Sustituya ciertos comportamientos

Una vez que conozca sus factores de riesgo, podrá sustituir los malos hábitos por otros más sanos. Ensaye con cambios pequeños: por ejemplo, unas zanahorias en lugar de papitas fritas o yogur congelado, bajo en grasa, en lugar de helados. Si en su oficina acostumbra almorzar comidas de preparación rápida con alto contenido de grasa y colesterol, trate de sustituirlas por una salida al parque y alimentos bajos en grasa y colesterol.

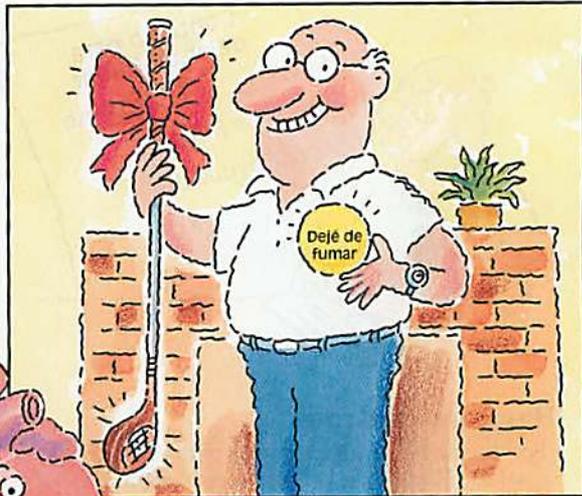
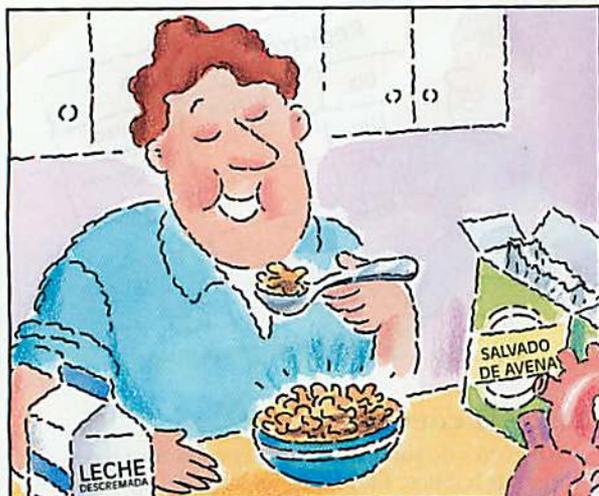


Dese un premio

Cambiar no es fácil, así que usted se merece una recompensa cuando triunfa. A veces, lograr las metas es premio suficiente; pero, ¿por qué no mimarse un poco más? Cómprase un premio especial, como por ejemplo esos palos de golf que tanto tiempo lleva prometiéndose. No es necesario gastar dinero en premios, una caminata por la playa es también un buen regalo.

Cambios de costumbres para una vida más sana

Usted realmente puede marcar una gran diferencia en la salud de su corazón. ¿Por qué no comenzar con unos cambios sencillos en su dieta diaria? O deje de fumar, de una vez por todas. Aun unos cortos paseos a pie pueden hacer que su vida sea más sana y ayudarle a evitar una enfermedad del corazón. Nunca es tarde para empezar a cambiar.



KRAMES. PATIENT EDUCATION

A MediMedia Company

www.krames.com 800-333-3032

Consultor:

Colman Ryan, MD, Cardiology

Con la colaboración de:

Ken Roberts, Benefits Analyst

Lisa G. Smith, RN, BSN, Cardiology

Sue Zoldak, RN, Occupational Health