

La salud de mi  
 corazón

# Sea una WISEWOMAN

Este folleto le ayudará a entender los **resultados de sus exámenes** y a proponerse **objetivos** para mejorar la salud de su corazón.

¡Los consejos de salud le ayudarán a alcanzar sus objetivos!



## Contenido

### La salud de mi corazón

1	Información personal	1
2	Actividad física	2
3	Dieta	3
4	Fumar y humo de otros fumadores	4
5	Calidad de vida	5
6	Peso	6
7	Presión arterial	7
8	Colesterol	8
9	Triglicéridos	10
10	Glucosa	11
11	Hemoglobina A1c	11
	<b>Resultados de los exámenes de salud de mi corazón</b>	12
	<b>¿Cómo puede ayudar WISEWOMAN?</b>	14
	<b>Conozca las señales de un ataque al corazón y de un derrame cerebral</b>	16
	<b>Mi plan de acción para alcanzar mis objetivos</b>	17

## 1 Información personal

Nombre del paciente

Nombre del proveedor de cuidado de salud

Fecha

### Algunas cosas pueden aumentar su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón

- Haber tenido un infarto o un derrame cerebral en el pasado
- Miembros de su familia con historial de enfermedad del corazón
- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes

Edad: \_\_\_\_\_

Los datos nacionales indican:

- El riesgo de desarrollar diabetes aumenta al cumplir 45 años
- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón aumenta al cumplir 55 años
- El riesgo de desarrollar enfermedades del corazón aumenta si usted tiene diabetes

Raza: \_\_\_\_\_

Los datos nacionales indican:

- Las personas afroamericanas tienen más posibilidades de desarrollar presión arterial alta que las personas blancas
- Las personas afroamericanas tienen la tasa más elevada de presión arterial alta de todos los grupos
- Las personas afroamericanas desarrollan presión arterial alta más temprano en la vida

Otro: \_\_\_\_\_

## 2 Actividad física

### Su actividad

<input type="text"/>	<p>Minutos de actividad física <b>moderada</b> en una semana</p> <p>▶ Incluye actividades como caminar despacio, andar en bicicleta, barrer, rastrillar las hojas caídas o trabajar en el jardín</p>
<input type="text"/>	<p>Minutos de actividad física <b>vigorosa</b> en una semana</p> <p>▶ Incluye actividades como caminar rápidamente, andar rápido en bicicleta, trotar, trapear o nadar</p>

## Consejos de salud ♥

La actividad física ayuda a controlar el peso, la presión arterial y el colesterol.

Trate de dedicar por lo menos **150** minutos de la semana al movimiento, esto quiere decir 30 minutos cada día durante cinco días de la semana.

Si es difícil encontrar 30 minutos seguidos en un día, trate de hacer ejercicio tres 3 veces al día, por 10 minutos cada vez.

Comience lentamente, haciendo caminatas cortas varias veces al día. Use las escaleras en lugar del elevador.



## 3 Dieta

### Su dieta

### Se recomienda

<input type="text"/>	Tazas de fruta por día (1 manzana pequeña, 1 banana grande, 1 pera mediana)	1½ – 2 tazas diarias
<input type="text"/>	Tazas de vegetales por día (1 taza de vegetales verdes cocinados, 2 tazas de espinaca cruda, 1 tomate grande)	2 – 2½ tazas diarias
<input type="text"/>	Porciones de granos integrales por día (1 onza = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal, o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocinado)	3 onzas diarias (al menos la mitad de los granos deben ser integrales)
<input type="text"/>	Porciones de pescado por semana (1 porción = 3.5 onzas de atún, salmón, trucha, etc.)	2 porciones a la semana
<input type="text"/>	Bebidas con agregado de azúcar por semana (número de bebidas gaseosas, bebidas energizantes)	Menos de 36 onzas a la semana (1 lata = 12 onzas)
<input type="text"/>	Sal o alimentos salados (salsas en lata, sopas, mezclas o productos “instantáneos” tales como arroz saborizado, fideo, pasta preparada)	Menos de 1 cucharadita de té de sal o 2300mg de sodio al día

Las recomendaciones ofrecidas arriba son sólo una orientación. Una dietista (experta en alimentos) le puede ayudar a planear una dieta adecuada. Por favor, dígame a una persona de la oficina, si desea ver a una dietista a través del programa WISEWOMAN.

## Consejos de salud ♥

Consuma frutas, vegetales, granos enteros, frijoles, productos lácteos (derivados de la leche) bajos en grasa, pescado y carnes magras (sin grasa).

Beba suficiente agua y evite las bebidas azucaradas.

Evite alimentos con un alto contenido en sodio (sal), grasa y colesterol.

Reduzca la cantidad de sal en su dieta:

- Evite los alimentos procesados y los que vienen en paquetes como salchichas, papitas de bolsa y pasta con queso en caja
- Elija solo alimentos procesados o empacados con poco sodio (poca sal)
- Cocine sus comidas en casa
- Evite las comidas rápidas y de restaurantes porque tienen más sal

## 4 Fumar y humo de otros fumadores

Usted:

- Fuma actualmente
- Fumaba antes (dejó de fumar hace 1-12 meses)
- Fumaba antes (dejó de fumar hace más de 12 meses)
- No ha fumado en su vida (nunca fumó)

Usted reportó que comparte la habitación o un automóvil con alguien que fuma:

- Horas por semana (escriba la cantidad de horas)
- Menos de una hora por semana
  - Nunca

## Consejos de salud ♥

Si usted fuma, dejar de fumar es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

Incluso las pequeñas cantidades de humo de otros fumadores pueden ser perjudiciales para su salud.

Usted también respira el humo de segunda mano, aunque separe a los fumadores de quienes no fuman, si 'limpia' el aire o si abre las ventanas.

Protéjase del humo de segunda mano (de otros fumadores):

- No permita que nadie fume en su casa ni en su automóvil
- Asegúrese de que los encargados de cuidar a sus niños o a sus parientes de edad avanzada, no fumen
- Si es posible, elija vivir en lugares donde está prohibido fumar

## 5 Calidad de vida

Cantidad de días, durante los últimos 30 días, en que su salud física no fue buena

Cantidad de días, durante los últimos 30 días, en que su salud mental no fue buena (incluye estrés, depresión o problemas con las emociones)

Cantidad de días, durante los últimos 30 días, en que una mala salud física o mental le impidieron realizar sus actividades usuales, como cuidar de sí mismo, trabajar o recrearse

## Consejos de salud ♥

Demasiado estrés por demasiado tiempo, es malo para su corazón.

Mantenerse activa ayuda a reducir el estrés y mejora la salud física y mental. Consúltele a su médico o enfermera sobre los recursos para aumentar su actividad física y mejorar su salud mental.



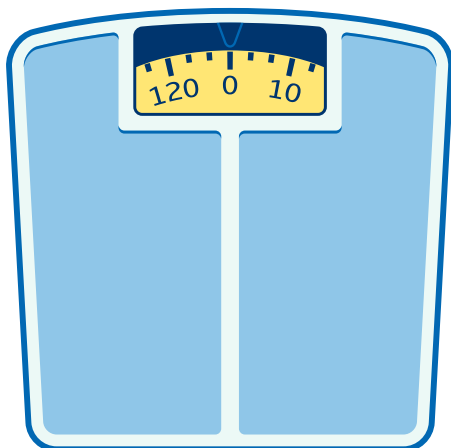
## 6 Peso

<input type="text"/>	Su peso hoy
<input type="text"/>	Su estatura hoy
<input type="text"/>	Objetivo de peso (Peso que desea tener)

### Consejos de salud ♥

Perder el exceso de grasa en el cuerpo, especialmente alrededor de la cintura, ayuda a controlar la presión arterial, el colesterol y la diabetes.

Perder por lo menos 5 ó 10 libras puede reducir bastante su presión arterial.



## 7 Presión arterial

Su presión arterial es:

Se recomienda

<input type="text"/> / <input type="text"/>	Primera lectura	Por debajo de 120/80
<input type="text"/> / <input type="text"/>	Segunda lectura	Por debajo de 120/80

La presión arterial es la fuerza que hace la sangre al empujar las paredes de las arterias. Su presión arterial debe estar por debajo de 120/80.

Es importante chequear su presión arterial. Tener presión arterial alta por un largo periodo de tiempo, daña el corazón e incrementa el riesgo de un derrame cerebral o un ataque al corazón.



### Consejos de salud ♥

Reduzca su presión arterial haciendo lo siguiente:

- Consuma una dieta saludable
- Evite el humo del tabaco
- Incorpore la actividad física en su vida diaria
- Si debe tomar medicamentos para la presión, tómelos como se lo indique su proveedor de cuidado de salud
- Controle su estrés
- Mantenga un peso saludable
- Limite la cantidad de alcohol que consume

# 8 Colesterol

El colesterol es una sustancia grasosa producida por su cuerpo. También se puede encontrar en alimentos.

Su colesterol **total** hoy es: Se recomienda

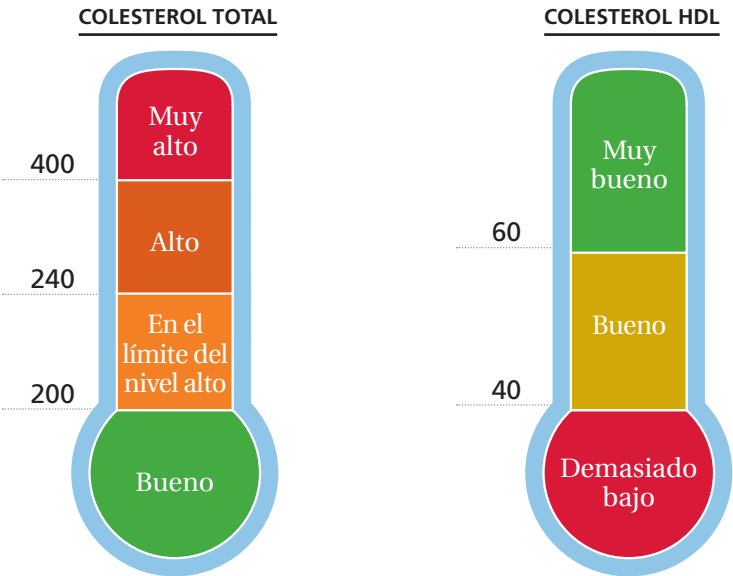
<input style="width: 90%;" type="text"/> mg/dL	▼ Por debajo de 200
--	------------------------

El colesterol **total** es **HDL** (colesterol “bueno”) + **LDL** (colesterol “malo”) + 20 por ciento de su nivel de triglicéridos. Su colesterol total debe estar por debajo de 200.

Su colesterol **HDL** hoy es: Se recomienda

<input style="width: 90%;" type="text"/> mg/dL	▼ 40 o más alto
--	--------------------

El **HDL** (colesterol “bueno”) le ayuda a su cuerpo a deshacerse del **LDL** (colesterol “malo”). Su colesterol HDL debe ser 40 o más alto.



# Su colesterol LDL hoy es:

<input style="width: 90%;" type="text"/> mg/dL	▼ Se recomienda Por debajo de 130
--	---

El **LDL** (colesterol “malo”) debe estar por debajo de 130. Busque su LDL en este cuadro:

COLESTEROL LDL	
<input type="checkbox"/> 190 mg/dL y más	Muy alto
<input type="checkbox"/> 160-189 mg/dL	Alto
<input type="checkbox"/> 130-159 mg/dL	En el límite del nivel alto
<input type="checkbox"/> 100-129 mg/dL	Casi ideal
<input type="checkbox"/> Por debajo de 100 mg/dL	Ideal para personas con riesgo de sufrir enfermedades del corazón
<input type="checkbox"/> Por debajo de 70 mg/dL	Ideal para personas con un riesgo muy alto de sufrir enfermedades del corazón

## Consejos de salud ♥

Limite el consumo de alimentos provenientes de animales, productos lácteos (derivados de la leche) con mucha grasa y trans-fats (grasas hidrogenadas). Estas grasas están en la margarina, galletas dulces, galletas de soda y bizcochos.

Si debe tomar medicamentos para el colesterol, tómelos como se lo indique su proveedor de cuidado de salud.

Para bajar el colesterol coma avena, salvado y otros alimentos ricos en fibra. Coma nueces y use aceite de oliva extra virgen. Coma pescados ricos en ácidos grasos Omega-3, incluyendo, mackerel (caballa), trucha, arenque, sardinas, atún blanco, salmón y halibut (rodaballo).

## 9 Triglicéridos

Su nivel de triglicéridos es:

Se recomienda

mg/dL

Por debajo de 150

Los triglicéridos son una forma de grasa que se encuentra en la sangre. Los niveles altos aumentan el riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Su nivel de triglicéridos debe estar por debajo de 150.

## 10 Glucosa

Su nivel de glucosa en ayunas (sin comer) es:

Se recomienda

mg/dL

Por debajo de 100

La glucosa es la principal fuente de energía del cuerpo. Si su cuerpo no puede usar la glucosa en forma adecuada, usted puede estar en riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes.

Su nivel de glucosa debe estar por debajo de 100 cuando usted está en ayunas (sin comer).

## 11 Hemoglobina A1c

Su nivel de hemoglobina A1c es:

Se recomienda

%

Por debajo de 5.7%

La hemoglobina A1c ofrece información sobre el promedio de una persona de los niveles de glucosa (azúcar) durante los últimos 3 meses. Su nivel de hemoglobina A1c debe estar por debajo de 5.7%.



## Consejos de salud ♥

El ejercicio y una dieta saludable pueden reducir los niveles de triglicéridos.

Mantenerse activa físicamente ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre.

Reduzca los alimentos azucarados como las gaseosas, los dulces y los postres.

Chequee a menudo su nivel de azúcar en la sangre para ayudar a mantenerlo en niveles saludables.

Consuma una dieta rica en vegetales, granos enteros, proteínas sin grasa, grasas saludables y productos lácteos (derivados de la leche) para ayudar a mantener bajo su nivel de hemoglobina A1c.



# Resultados de los exámenes de salud de mi corazón

Conozca sus números

Escriba sus resultados abajo. ¿Cómo lo está haciendo? Chequee las cajas que aplican para sus resultados.

	Sus resultados hoy	¡Bien hecho!	Usted podría hacer un esfuerzo en esta área	Usted debe hablar sobre esto con un proveedor de cuidado de salud	Notas y Preguntas
<b>1</b> Información personal					
<b>2</b> Actividad física					
<b>3</b> Dieta					
<b>4</b> Fumar y humo de otros fumadores					
<b>5</b> Calidad de vida					
<b>6</b> Peso	libras				
<b>7</b> Presión arterial	/				
<b>8</b> Colesterol: Total	mg/dL				
HDL	mg/dL				
LDL	mg/dL				
<b>9</b> Triglicéridos	mg/dL				
<b>10</b> Glucosa	mg/dL				
<b>11</b> Hemoglobina A1c	%				





## Cómo puede ayudar WISEWOMAN

El objetivo del programa MUJER INTELIGENTE en RI (RI WISEWOMAN Program, por su nombre en inglés) es el de proveer fácil acceso a múltiples programas y a recursos en la comunidad. Hay varios programas sin costo para usted en su vecindario y muchos de ellos se ofrecen en inglés y español.

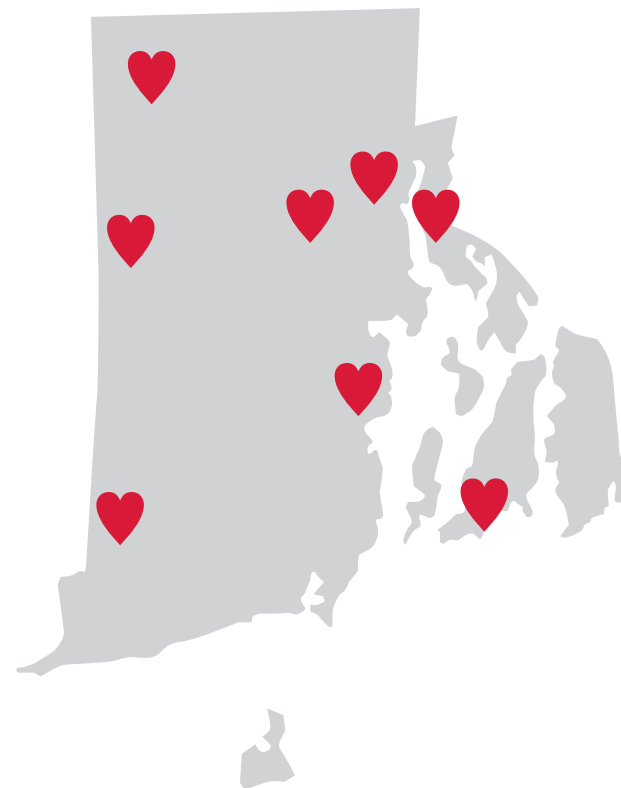
Los programas y servicios listados más abajo están disponibles para participantes de WISEWOMAN, para ayudarles a prevenir y manejar las enfermedades crónicas tales como diabetes, pre-diabetes, presión arterial alta y enfermedades del corazón:

- ♥ **Clubes de entrenamiento/ Gimnasios**
- ♥ **Cesación del Tabaco**
- ♥ **Educación nutricional**
- ♥ **Programas para perder peso**
- ♥ **Educación sobre prescripciones**

Entérese cuanto más WISEWOMAN le puede ayudar, visitando la página de internet

[www.health.ri.gov/programs/wisewoman](http://www.health.ri.gov/programs/wisewoman) (inglés solamente)

**Las clínicas y programas de WISEWOMAN se encuentran a través de todo el estado.**





## Conozca las señales de un ataque al corazón y de un derrame cerebral

### Señales de un ataque al corazón

Si usted siente cualquiera de estas señales, no espere. Llame al 9-1-1 inmediatamente, si usted tiene:

- Una presión incómoda, compresión, molestia que parece indigestión o dolor en el centro del pecho que dura por más de unos minutos o desaparece y regresa.
- Dolor o incomodidad en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire, con o sin incomodidad en el pecho.
- Náusea, sudor frío o mareo.

### Señales de un derrame cerebral

Recuerde las señales de un derrame cerebral.

**En la cara** ¿Uno de los lados de la cara se le cae o pierde la sensibilidad? Pídale a la persona que sonría.  
¿Tiene la sonrisa desnivelada?

**En los brazos** ¿Uno de los brazos se siente débil o adormecido? Pídale a la persona que levante los dos brazos.  
¿Uno de los brazos se ve más abajo que el otro?

**Al hablar** ¿Arrastra las palabras?  
¿La persona no puede hablar o es difícil entenderle?

**¡No espere!** Si alguien tiene alguno de estos síntomas, incluso si los síntomas desaparecen, llame al 911 y lleve a la persona al hospital inmediatamente.



## Mi plan de acción para alcanzar mis objetivos

Yo, \_\_\_\_\_ (nombre), y \_\_\_\_\_ (nombre del médico) estamos de acuerdo con que yo voy a usar este plan de acción para alcanzar mis objetivos.

### 1. Elija una de las siguientes actividades

Trabajar en lo que me está afectando:  
\_\_\_\_\_

Elegir alimentos más saludables



Ser más activa físicamente



Reducir mi estrés



Tomar mis medicamentos



Fumar menos



### 2. Elija su nivel de confianza

Así es como estoy segura de que podré llevar a cabo mi plan de acción:



### 3. Escriba su plan de acción para cada actividad elegida

Lo que haré:

Cómo lo haré:

Cuándo lo haré:

Cada cuánto tiempo lo haré:



**Para obtener más información,  
comuníquese con el**

**Departamento de Salud de Rhode Island**

401-222-5960 / RI Relay 711

[www.health.ri.gov/programs/wisewoman](http://www.health.ri.gov/programs/wisewoman)  
(inglés solamente)

El programa WISEWOMAN es un programa para examinar factores de riesgo de enfermedades crónicas\*, financiado por los Centros para el control y prevención de enfermedades (CDC) y coordinado por el programa WISEWOMAN en el estado de Rhode Island. La creación de "Sea una WISEWOMAN" fue posible mediante el acuerdo de cooperación DP 13-1302 del programa WISEWOMAN de los Centros para el control y prevención de enfermedades, División para la prevención de enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Su contenido es exclusiva responsabilidad de los autores y no representa necesariamente la postura oficial de los CDC.

\* Este programa de exámenes ofrece información que indica si usted debe ver a un proveedor de cuidado de salud para recibir una evaluación más detallada. Esta información no debe ser considerada un diagnóstico.