

Cuidado del Corazón



ENFERMEDADES DE LAS ARTERIAS CORONARIAS



TEMAS

1. Factores de Riesgo de Enfermedades del Corazón
2. Ejercicio
3. Alimentación Adecuada
4. Tratar con la Presión
5. Consejos de otras Prevenciones
6. Condiciones del Corazón
7. Razones para Llamar al Doctor
8. Razones para Obtener Cuidado Inmediato

Este folleto no pretende tomar el lugar de un cuidado o tratamiento médico. Siga las advertencias de su proveedor de salud si son diferentes a los mencionados en esta guía.

1. Factores de Riesgo de Enfermedades del Corazón

Algunos factores hacen a las personas más susceptibles a sufrir de una enfermedad del corazón. Los más factores de riesgo que tenga, lo más que usted está en riesgo.

Factores De Riesgo Que Usted No Puede Cambiar

- Usted ya ha tenido un ataque al corazón o un derrame cerebral.
- Historial familiar de enfermedad del corazón:
 - Tiene un padre o hermano quien ha tenido una enfermedad del corazón antes de los 55 años.
 - Tiene una madre o hermana quien ha tenido una enfermedad del corazón antes de los 65 años.
- Ser un hombre de 45 años de edad o mayor
- Ser una mujer de 55 años de edad o mayor
- Raza. Los afroamericanos tienen un riesgo mayor que los anglosajones.

Factores De Riesgo Que Usted Puede Controlar

- Alta presión sanguínea
- Alto nivel de colesterol
- Alta densidad baja de lipoproteína (colesterol malo)
- El fumar
- Estar en sobrepeso
- Falta de actividad física
- Tener diabetes
- Usar cocaína o anfetaminas
- Presión

Alta presión sanguínea, alto nivel de colesterol y el fumar son los 3 factores de riesgo más importantes para una enfermedad del corazón. En un promedio, cada uno **dobla** su oportunidad de tener una enfermedad del corazón. Una persona quien tiene 3 de esos factores de riesgo es 8 veces más susceptible a desarrollar una enfermedad del corazón, que alguien quien no tiene ninguno.



2. Ejercicio

El ejercicio fortalece el músculo del corazón. El estado físico permite a su corazón a funcionar con menos fuerza. El ejercicio:

- Aumenta el abastecimiento de sangre al corazón y el oxígeno a los pulmones.
- Reduce el riesgo de coágulos de sangre en las arterias
- Podría bajar la presión sanguínea
- Reduce la tensión y presión

El mejor ejercicio para el corazón es el que lo hace latir más fuerte y ayuda a los pulmones a tomar más oxígeno. Esto se conoce como **ejercicio aeróbico**. El ejercicio aeróbico incluye:

- Caminar enérgicamente; trotar
- Baile aeróbico
- Brincar la cuerda
- Nadar alrededor de la alberca/piscina
- Pasear en bicicleta
- Remar



Es mejor si usted puede hacer ejercicio aeróbico por lo menos 20 minutos al día, por lo menos 3 veces por semana. La meta durante un entrenamiento aeróbico es alcanzar la meta deseada del pulso del corazón. (Vea la tabla de la “Meta Deseada del Pulso del Corazón” en el siguiente panel.) Aún sea niveles moderados de ejercicio son buenos para el corazón.

Consejos para hacer Ejercicio

- Hable con su doctor antes que usted comience a hacer ejercicio si:
 - Usted se ha mantenido inactivo por mucho tiempo.
 - Usted está en sobrepeso.
 - Usted tiene más de 35 años de edad.
 - Usted tiene algún problema médico.
- Llévesela despacio con un programa de ejercicio. Progrese gradualmente.
- Caliente y enfríe antes y después de hacer ejercicio.
- Espere por lo menos 2 horas después de comer para hacer ejercicio intenso.
- Cambie los ejercicios que haga para que no se aburra.

La Meta Deseada del Pulso del Corazón

Su meta deseada del pulso del corazón es de 60% a 80% de su máximo pulso del corazón (MLC).

Para encontrar su MLC:

A. Reste su edad de 220.

$$220 - \text{____} (\text{su edad})$$

$$= \text{____} (\text{MLC})$$

B. Multiplique su MLC por .60 y por .80.

$$\text{____} (\text{MLC}) \times .60 = \text{____}$$

$$\text{____} (\text{MLC}) \times .80 = \text{____}$$

C. Sus 60 segundos de latidos del corazón podrían caer entre esos dos números durante la actividad aeróbica cuando hace ejercicio.

Zona de la Meta Deseada del Pulso del Corazón 60 a 80% de MLC

Edad	Latidos por minuto	Latidos aproximados por 10 segundos
20	120 a 160	20 a 27
25	117 a 156	19 a 26
30	114 a 152	19 a 25
35	111 a 148	18 a 25
40	108 a 144	18 a 24
45	105 a 140	17 a 23
50	102 a 136	17 a 23
55	99 a 132	16 a 22
60	96 a 128	16 a 21
65+	93 a 124	15 a 20

Nota: Consulte a su proveedor de salud antes de usar la meta deseada del pulso del corazón. Su alcance podría estar más abajo por razones médicas.

3. Alimentación Adecuada

- ¡Coma 5 o más porciones de frutas y vegetales al día!
- Coma menos grasa, especialmente menos grasa saturada, la cual eleva el colesterol malo en la sangre.
- Lea las etiquetas de comida. Vea cuanta grasa saturada se encuentra en una porción. Escoja comidas bajas en grasa total y grasa saturada.
- Evite comidas que tienen aceites hidrogenizados. Estos contienen más grasas, las cuales eleven el colesterol malo. Fuentes de recursos de comidas con más grasa incluye: margarina en barra y bocadillos procesados como las galletas saladas.
- Agregue un poco de grasa a la comida. Cuando lo haga, solo use grasas monosaturadas (de preferencia) y polinosaturadas. (Vea la gráfica de abajo.)

Gráfica de Grasas

Grasas Saturadas (Evite)

- Coco, palma y granos de aceite de palma
- Mantequilla de Cocoa
- Grasa de animales: res, puerco, manteca, sebo, tocino
- Crema, mantequilla, grasa en productos lácteos
- Grasas hidrogenizadas

Grasas Monosaturadas (De preferencia)

- Aceites de canola, olivo y cacahuete
- Grasa de aguacates
- Grasa de almendras, cacahuates, nuez lisa

Grasas Polinosaturadas (Uselas en moderación)

- Aceites de cártamo, maíz, girasol, soya
- Margarina de tubo suave (semilíquida)
- Grasa de nueces, semilla de soya, semilla de girasol
- Mayonesa

Guía de Alimentación

Ponga esta información en su refrigerador como una guía rutinaria de variedad de comidas saludables para su corazón. Usela cuando haga su lista de comida.

- Panes de granos enteros, cereales y pastas. (Ejemplos: Avena, trigo semi-molido, etc.)
- Salvado de trigo, salvado de avena
- Panecillos sin grasa y bajo en grasa
- Panecillos ingleses
- Panecillos en forma de rosca
- Vegetales crudos, frescos o cocinados
- Ensaladas con aderezos bajos en grasa o sin grasa
- Vegetales congelados (sin mantequilla o salsa de queso)
- Frutas frescas, congeladas y secas
- Jugos de fruta fresca
- Fruta enlatada en jugo o agua
- Leches secas sin grasa, desnatada y 1/2%
- Yogur sin grasa o bajos en grasa
- Quesos semi-desnatados y sin grasa (2 o 3 gramos de grasa o menos por onza)
- Cremas sin grasa
- Crema agria y queso crema sin grasa
- Nieve o yogur congelado sin grasa

Tarjeta de Identificación Médica

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Nombre de su doctor: _____ Número de teléfono: _____

Persona para contactar: _____ Número de teléfono: _____

Seguro de Salud: _____ Número de teléfono: _____

Número de la póliza: _____

Tipo de sangre: _____ Religión: _____

- Frijoles, chicharos, legumbres (cocinadas o en sopas, etc.)
- Soya, leche de soya, tofu, miso
- Pescado fresco, congelado y enlatado, como el salmón, bacalao, atún, etc. Coma pescado 2 o más veces a la semana.
- Pollo, pavo, etc. horneado o en la parrilla (Remueva la piel antes de comer)
- Rebanadas delgadas de res y puerco (lomo, filete, etc.)
- Substituto de huevo, clara de huevo (2 yemas de huevo o menos a la semana)
- Aceites vegetales (olivo y canola en cantidades pequeñas), margarinas líquidas bajas en grasa
- Aderezos sin grasa o bajos en grasa
- Sandwiches de carne sin mucha grasa (atún, pavo, jamón, pollo, o vegetales)
- Hamburguesas vegetarianas
- Sopas sin grasa, caldos (con más vegetales que carne, frijoles, pasta o arroz). Burritos, lasaña, pizza, etc. (con más vegetales y menos carne y queso)
- Barras de frutas congeladas, sorbetes
- Galletas saladas bajas en grasa (matzoh, graham, etc.)
- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Pasteles de arroz, galletas en forma de lazo sin sal (pretzels)
- Pastel esponjado, budín sin grasa

- Obtenga de 20 a 30 gramos de fibra dietética al día. El tipo de hecho a base de agua que envuelve al colesterol y ayuda a desecharlo del cuerpo. Lea las etiquetas de comida del contenido de fibra dietética.
- Limite el uso de sal a no más de 2,000 a 2,400 miligramos de sodio (parte de la sal) por día.
 - Lea en las etiquetas de comida el contenido de sodio.
 - Escoja comidas frescas sobre procesadas y empacadas que tienen añadido sal y sodio.
 - Use sasonadores sin sal, como el ajo en polvo, etc.



- Si usted toma alcohol, hágalo con moderación. Moderación significa no más de una bebida al día para las mujeres y no más de 2 bebidas al día para los hombres. Una bebida = a 4 onzas de vino, 12 onzas de cerveza, o 1 1/2 onzas de licor de 80.
- Pregunte a su proveedor de salud acerca de tomas vitaminas C y E, y ácido fólico.
- Perder peso si está en sobrepeso.
- Limite su colesterol (no más de 200 miligramos por día). El colesterol se encuentra solo en comidas de animales: hígado y otros órganos de animales; res, puerco, pollo, y pescado; y comidas dietéticas con grasa. Lea las etiquetas de comida para el contenido de colesterol por porción. Comidas a base de plantas no tienen colesterol. (Nota: El riesgo de tener una enfermedad del corazón aumenta el nivel de colesterol en la sangre.)

Perder peso si está en sobrepeso.

- Limite su colesterol (no más de 200 miligramos por día). El colesterol se encuentra solo en comidas de animales: hígado y otros órganos de animales; res, puerco, pollo, y pescado; y comidas dietéticas con grasa. Lea las etiquetas de comida para el contenido de colesterol por porción. Comidas a base de plantas no tienen colesterol. (Nota: El riesgo de tener una enfermedad del corazón aumenta el nivel de colesterol en la sangre.)

Total de Colesterol en la Sangre	
Menos de 200 mg/dL	Deseable
200 a 239 mg/dL	Frontera alta
Más de o 240 mg/dL	Alto

Condiciones médicas: _____

Alergias: _____

Medicamento (s) que está tomando: _____

Medicamento (s) de emergencia: _____

Señales para llamar a su doctor or señales de cuidados de emergencia: _____

(Pregunte a su doctor que debería de hacer en caso de emergencia.)

4. Tratando con la Tensión

La respuesta por la tension del corazón es trabajar más duro. Un lazo fuerte entre la presión y el alto colesterol existe. Las personas que responden a la tensión de una manera hostil, enojada tienden a sufrir más ataques cardiacos.

Consejos Para Tratar la Presión:

- Aprenda técnicas de relajación sencillas, como el respirar profundo naturalmente.
- Balancé el trabajo y juego.
- Pensamiento negativo controlado.
- Reduzca comportamientos de urgencia.
- No deje las emociones encerradas.
- Carcajé más.
- Evite peleas innecesarias.



5. Consejos para otras Prevenciones

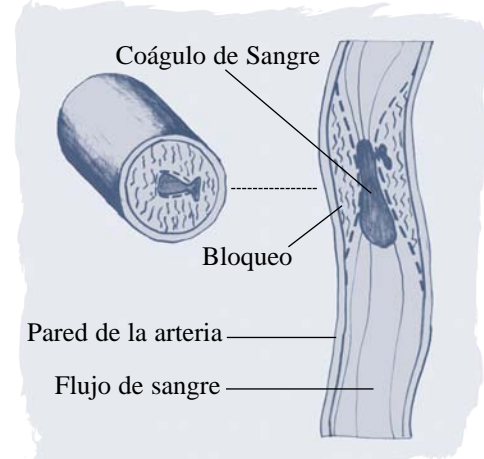
- Tenga exámenes regulares médicos. Obtenga una evaluación de la presión de la sangre en cada visita con su doctor o por lo menos cada dos años. Obtenga sus niveles rápido de lípidos los cuales incluyen el colesterol y la alta densidad baja de lipoproteína (colesterol malo) por lo menos cada 5 años.
- No fume. ¡Si lo hace, déjelo!
- Pongase o mantengase en un peso saludable
- Tome todos sus medicamentos recetados
- Pregunte a su doctor si puede tomar una dosis baja de aspirina (por ejemplo: aspirina para niños) diariamente.
- Esté alerta de señales de diabetes y reviselos con su doctor.

6. Condiciones del Corazón

Enfermedades de las Arterias Coronarias (EAC)

Una condición común del corazón, EAC, envuelve la vena mediana de la sangre hasta la larga de el corazón. Con el tiempo, está enfermedad cause que las venas se bloquien por depositos llamados placa.

El colesterol es parte de esta placa. La construcción gradual de placa no le permite fluir la sangre a el corazón.



Ataque Cardíaco (Infarto Miocardio)

- Ocurre cuando el corazón no puede recibir suficiente abastecimiento de sangre por un periodo de tiempo. Una sección o todos los músculos del corazón mueren.
- Puede ocurrir cuando esté descansando o durmiendo. Actividad intensa no siempre es la responsable.
- Podría ser doloroso o “silencioso.” Los resultados dependen en que tanto el músculo del corazón está afectado y que medidas de emergencia son dadas.
- Vea “Señas de Alerta de Ataque Cardíaco” en el ultimo panel.

Angina

- Ocurre cuando el músculo del corazón no obtiene suficiente sangre y oxígeno que se necesita para un nivel de trabajo dado a la enfermedad de las arterias coronarias.
- Nada parecido a un ataque cardíaco, angina no lastima o daña al músculo del corazón. Es una señal de alerta que un ataque cardíaco pudiera ocurrir, aunque.
- Los síntomas son dolor, molestia, o una presión en el pecho, o dolor en un diente, mandíbula, músculo del cuello, espalda, o brazo.

- Los síntomas usualmente se quitan con un descanso y/o nitroglicerina.
- Ataques de angina pueden ocurrir por enojo, agitarse, o esfuerzo, como el subir una colina/cerro.

Insuficiencia Congestiva del Corazón

- El corazón “falla” ha abastecer el cuerpo con suficiente sangre y oxígeno para sus necesidades. La condición se desarrolla lentamente y se convierte en crónica.
- Causas usuales son eldaño a un ataque al corazón; enfermedades de las arterias coronarias; y/o alta presión sanguínea que no es controlada.
- Los síntomas son falta de respiración; sentirse muy cansado o débil; inchazón en la parta baja de las piernas, tobillos, y pies; tos seca o una tos con moco rosado, espumoso; aumento rápido de peso; rápidos latidos del corazón.

7. Razones Para Llamar al Doctor:

- Dolor de pecho con esfuerzo (como el subir una colina/cerro) y el dolor se va con descanso
- Síntomas de insuficiencia congestiva del corazón:
 - Dificultad para respirar o fatiga cuando hace sus actividades normales o cuando se acuesta
 - Hinchazón en las piernas o tobillos o sus zapatos repentinamente se sienten muy apretados
- Teniendo insuficiencia congestiva del corazón y síntomas de resfrío o gripe
- Ayuda para dejar de fumar o perder de peso
- Hacer citas para revisiones regulares, especialmente si tiene una enfermedad del corazón o sus factores de riesgo



8. Razones Para Obtener Cuidado Inmediato:

- Dolor de pecho que ocurre en una persona con una condición del corazón que no responde al medicamento recetado
- Señales de Alerta de Ataque al Corazón (vea abajo)

Señales de Alerta Comunes de Ataque al Corazón

- Sentimiento de dolor (podría extenderse de el brazo, cuello, diente or mandíbula), estrechez, ardor, apretón, amplitud o pesadez en el pecho que dura más de unos pocos minutos o se va y viene
- Molestia en el pecho con desvanecimientos, mareos, náusea, dificultad al respirar, o sudor

Señales de Alerta Poco Comunes de Ataque al Corazón

- Un dolor anormal de pecho, dolor estomacal o abdominal
- Mareos, nauseas, dificultad al respirar, o problema respiratorio (en la ausencia de dolor en el pecho)
- Rápido o inconsistente latidos del corazón o pulso
- Sudar; piel pálida, gris, o pegajosa
- Ansiedad inexplicable, fatiga, o debilidad

Para Información, Contacte a:

Asociación Americana del Corazón
1.800.242.8721 o www.amricanheart.org

Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre
1.301.251.1222 o www.nhlbi.nih.gov