

# 4 PASOS ADELANTE

## Para reducir el riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral



Todos los años en los Estados Unidos, las personas sufren más de **2 millones de ataques cardíacos y derrames cerebrales**. Pero, siguiendo estos 4 pasos, usted puede ayudar a reducir el riesgo y mejorar la salud de su corazón.

1. Tome aspirinas si el proveedor de servicios de salud se lo indica.
2. Controle su presión arterial.
3. Controle su colesterol.
4. No fume.

### 1 Tome aspirina si el proveedor de servicios de salud se lo indica.

Pregúntele a su proveedor de servicios de salud si la aspirina puede reducir su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. No olvide comentarle al proveedor de servicios de salud si hay antecedentes de enfermedades cardíacas o derrames cerebrales en su familia, así como su propio historial médico.

### 2 Controle su presión arterial.

La presión arterial mide la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes de las arterias. Si la presión permanece alta por mucho tiempo, usted podría padecer de presión arterial alta (también conocida como hipertensión). La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral más que cualquier otro factor de riesgo. Averigüe cuál es su nivel de presión arterial y pregúntele al proveedor de servicios de salud qué significa ese nivel para su salud. Si tiene la presión arterial alta, consulte con su proveedor de servicios de salud para bajarla.

### 3 Controle su colesterol.

El colesterol es una sustancia similar a la cera, producida por el hígado y presente en ciertas comidas. Su cuerpo necesita colesterol, pero cuando tiene demasiado, éste puede acumularse en sus arterias y provocar enfermedades del corazón. Hay diferentes tipos de colesterol: existe un tipo de colesterol que es “bueno” y puede protegerlo de las enfermedades cardíacas, pero también existe un tipo de colesterol que es “malo” y puede aumentar su riesgo. Converse con su proveedor de servicios de salud sobre los niveles de colesterol y las formas de bajar el nivel de colesterol malo si lo tiene demasiado alto.

### 4 No fume.

Fumar hace que la presión arterial aumente, lo que a su vez también aumenta su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Si fuma, deje de hacerlo. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre los distintos métodos que pueden ayudarle a mantener esta decisión. Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Llame hoy mismo al 1-800-QUIT-NOW.

*Million Hearts™ (Un millón de corazones) es un programa nacional que tiene como objetivo prevenir 1 millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017. El programa es liderado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid, dos agencias que pertenecen al Departamento de Salud y Servicios Humanos.*

*La expresión Million Hearts™ (Un millón de corazones), los logotipos y las imágenes asociadas son propiedad del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos. El uso de los mismos no implica el respaldo del HHS.*

Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares son la primera y la cuarta causa de muerte en los Estados Unidos. Juntas, estas enfermedades ocasionan 1 de cada 3 muertes. **¡La buena noticia es que, dando estos 4 pasos adelante, usted puede reducir su riesgo!**

Rosa estaba cuidando a su nieta cuando sintió un dolor fuerte en el pecho. En el hospital, el proveedor de servicios de salud le dijo que tenía la presión arterial alta y que eso le había ocasionado un ataque cardíaco. Rosa estaba sorprendida, porque tener la presión arterial alta en general no la hacía sentir mal. El proveedor de servicios de salud le dio a Rosa un medicamento para ayudar a controlar la presión arterial y evitar otro ataque cardíaco. Rosa toma su medicamento todos los días, aunque ahora ya se siente mejor. Para Rosa, es importante ver crecer a su nieta y poder estar presente el día en que se case.



## ¿Qué debo saber sobre la presión arterial alta?

La presión arterial alta es la principal causa de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares en los Estados Unidos. También puede afectar la vista y los riñones. **Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene la presión arterial alta y sólo la mitad de ellos la tienen bajo control.**

**¿Cómo se mide?** Dos números (por ejemplo, 140/90) ayudan a determinar la presión arterial. El primer número (arriba) mide la presión sistólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late. El segundo número (abajo) mide la presión diastólica, que representa la presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón reposa entre latidos.

### ¿Cuándo y cómo debo tomarme la presión arterial?

Tómese la presión arterial en forma periódica, incluso si se siente bien. En general, las personas con presión arterial alta no presentan síntomas. Puede tomarse la presión arterial en su hogar, en muchas farmacias y en el consultorio del proveedor de servicios de salud.

---

**El médico no es el único profesional de la salud que puede ayudarlo a dar estos 4 pasos adelante. Las enfermeras, los farmacéuticos, los promotores de salud, los asesores médicos y otros profesionales pueden trabajar junto con usted y su médico para ayudarlo a alcanzar sus objetivos en materia de salud.**

## ¿Necesita información de salud confidencial? Llame al 1-866-783-2645 hoy.

Su Familia: La Línea Telefónica para la Salud de la Familia Hispana ofrece información gratis y fiable en una amplia gama de temas de salud en español y en inglés. El personal puede ayudar a los clientes hispanos a encontrar servicios del cuidado de la salud en su comunidad.

**¿Cómo puedo controlar mi presión arterial?** Trabaje con el proveedor de servicios de salud para elaborar un plan que lo ayude a controlar su presión arterial. Asegúrese de seguir estas indicaciones:

- **Siga una dieta saludable.** Escoja alimentos bajos en grasas trans y sodio (sal). Casi todas las personas en los Estados Unidos consumen más sodio de lo recomendado. Ninguna persona de más de 2 años de edad debe consumir más de 2,300 miligramos (mg) de sodio por día. Los adultos de 51 años en adelante, los afroamericanos de cualquier edad y las personas con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben consumir incluso menos que eso: apenas 1,500 mg de sodio por día.
- **Haga actividad física.** Mantenerse activo le ayudará a controlar el peso y fortalecer su corazón. Trate de caminar 10 minutos 3 veces al día, 5 días por semana.
- **Tome sus medicamentos.** Si usted tiene la presión arterial alta, es posible que el proveedor de servicios de salud le dé un medicamento para ayudar a controlarla. Es importante que siga las instrucciones del proveedor de servicios de salud cuando tome el medicamento y que continúe tomándolo incluso si se siente bien. Avísele al proveedor de servicios de salud si el medicamento lo hace sentir peor. Él podrá explicarle las distintas maneras de reducir los efectos secundarios o recomendarle otro medicamento que tenga menos efectos secundarios.

## Conéctese



facebook.com/MillionHearts



twitter.com/@MillionHeartsUS



**Visite [espanol.millionhearts.hhs.gov](http://espanol.millionhearts.hhs.gov) y comprométase a vivir una vida más larga y saludable hoy mismo.**