



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights de IPRO

INFORMADO · COMPROMETIDO · EMPODERADO

2019 Publicación 1

## Aprenda a tener un corazón sano

Cualquier momento es un buen momento para aprender cómo mantener un corazón sano y comprender los riesgos de las enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón y las condiciones que llevan a padecerla pueden pasar en cualquier edad. En la actualidad, los adultos jóvenes están sufriendo de enfermedades del corazón con mayor frecuencia.

La mitad de los americanos sufren uno de los tres factores principales de enfermedades del corazón:

- 1. Presión arterial alta.** Millones de americanos, de todas las edades, tienen una presión arterial alta no controlada, y esto es uno de los riesgos principales de enfermedades del corazón y otras condiciones peligrosas como un derrame.
- 2. Colesterol alto (sangre/dieta).** Los siguientes factores pueden provocar niveles de colesterol altos no saludables: la diabetes, obesidad, fumar, ingerir alimentos no saludables y no tener mucha actividad física.
- 3. Fumar.** Fumar daña los vasos sanguíneos y puede causar enfermedades del corazón.



## Maneras para tomar control de la salud de su corazón

- **No fume.** En los E.U., fumar es la principal causa de muerte prevenible. Hable con su proveedor de cuidados de la salud acerca de cómo puede dejar de fumar.
- **Maneje otras condiciones de salud.** Trabaje con sus condiciones de salud como la presión arterial alta y el colesterol alto.
- **Coma saludable.** Consuma alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares añadidas y sodio. Haga lo mejor que pueda para llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- **Manténgase activo.** Muévase por lo menos 150 minutos a la semana (2.5 horas).

Este recurso fue adaptado de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades y la iniciativa un *Millón de Corazones*.

## Factores de riesgo para las enfermedades del corazón

- Presión arterial alta
- Colesterol alto
- Estilo de vida no saludable
- Historial familiar
- Otras condiciones del corazón
- Diabetes tipo 2
- Obesidad
- Edad
- Fumar

**Nota:** A pesar de que algunos de estos factores de riesgo no se pueden controlar, siempre debe trabajar con aquellos que sí puede controlar.

**Suscríbase para recibir nuestra publicación por email.**



Visite nuestra página web: <http://ipro.org>  
o envíenos un email a [info@ipro.org](mailto:info@ipro.org).



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
1979 Marcus Avenue  
Lake Success, NY 11042  
(516) 209-5255

## COLESTEROL: Sangre vs. Dieta

El **colesterol en sangre** es como una sustancia similar a la grasa creada por el hígado. El cuerpo lo necesita para crear hormonas y digerir alimentos grasos.

¿Sabía usted que su cuerpo crea todo el colesterol que su sangre necesita?

El **colesterol dietético** se encuentra en las carnes, mariscos, aves, huevos y productos lácteos. Estudios sugieren que comer menos colesterol dietético está asociado con la reducción de los riesgos de enfermedades del corazón, aun cuando sus riesgos generales dependen de muchos otros factores.

## Comuníquese con su proveedor de la salud.

¡Asegúrese de preguntarle a su proveedor de la salud acerca de qué otros pasos que puede tomar para reducir los factores de riesgo y proteger su futuro!

## Para más información, visite

<https://millionhearts.hhs.gov>

<https://www.cdc.gov>

*IPRO Healthy Insights* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Principal y Directora Médica de IPRO; y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 30 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.