

# Educación y Prevención Te Informa

## Prevenga las Enfermedades del Corazón



### Sus Recursos:

#### Humana Primero

1-877-HUMANA-7

Línea de Información de Salud  
24 horas 7 días a la semana

#### My Humana

humana.com/about/  
myhumana  
Información de Salud,  
Beneficios y Medicamentos

#### Calidad Humana

Programa de Manejo de  
Condiciones

1-877-589-2819

#### Humana Beginnings

Programa de Educación  
Prenatal

1-866-488-5992

#### Personal Nurse

Programa de Manejo de Casos

1-866-488-5992

#### ¡Visítenos en la Internet!

Humana.pr

#### Contáctenos:

Dpto. Educación y Prevención  
383 Ave. F.D. Roosevelt  
San Juan, PR 00918-2131  
Tel. 787-622-5986

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en la Isla, según el Departamento de Salud en su **Plan de Acción de Enfermedades Crónicas para Puerto Rico 2014 - 2020**. El riesgo de padecer enfermedades del corazón aumenta en hombres mayores de 45 años, mujeres mayores de 55 años o si tiene parientes cercanos que tuvieron una enfermedad cardíaca a una edad temprana.

Existen muchos tipos de enfermedades cardíacas, siendo una de las causas más comunes el estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias debido a la acumulación de placa. A esto se le llama aterosclerosis y se desarrolla lentamente con el transcurso del tiempo. Generalmente es ocasionado por dietas altas en grasas, tabaquismo, diabetes e hipertensión. Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse y cuando esto sucede, se forma un coágulo que obstruye el flujo sanguíneo en la arteria. Lo que puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral.

Afortunadamente, existen alternativas que puede hacer para reducir sus probabilidades de tener una enfermedad del corazón. Entre ellas:

- Mantenga su presión arterial controlada. Los valores normales deben ser menos de 120/80 mmHg.

- Ejercítense regularmente. Haga 150 minutos de actividad física moderada en la semana.
- No fume
- Hágase las pruebas para detectar diabetes y si es diagnosticado, siga el tratamiento según la recomendación de su endocrinólogo.
- Conozca sus niveles de colesterol y triglicéridos para mantenerlos controlados. El nivel de colesterol total debe ser menos de 200 mg/dL y los triglicéridos menos de 150 mg/dL.
- Evite o limite el consumo de grasas saturadas y trans, consumiendo las carnes asadas, al vapor o a la plancha.
- Coma 5 porciones al día de frutas y vegetales. Limite el consumo de sodio a no más de 2,000 mg al día.
- Visite a un nutricionista - dietista para que le desarrolle un plan alimentario de acuerdo a sus necesidades.

Visite al cardiólogo para realizar un examen físico y una evaluación de su corazón. Recuerde que en la prevención está la clave para mantenernos saludables.

Por: Zorielu Orta Montes, MPHE, CHES

Tomado y Adaptado de la Asociación Americana del Corazón

**Humana**

PRHJV5JSP