



MLK Community
Healthcare

ENFERMEDADES CARDÍACAS Y PRESIÓN ARTERIAL ALTA: LO QUE DEBE SABER

Es importante conocer sus números de salud. Por ejemplo, la presión arterial indica si su corazón está trabajando demasiado y si usted está en riesgo de padecer de enfermedades como la diabetes. Si conoce sus riesgos, puede tomar medidas para reducirlos a través de medicamentos o una dieta saludable y ejercicios.

APRENDA
MÁS



¿QUIERE CONOCER SUS NÚMEROS?

PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta, o hipertensión, sucede cuando la sangre ejerce una presión excesiva sobre las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión daña los vasos sanguíneos y, si no se controla, puede provocar un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Categorías de la presión arterial	Presión sistólica (número superior)		Presión diastólica (número inferior)
Normal	Menos de 120	Y	Menos de 80
Elevado	120-129	Y	Menos de 80
Presión arterial alta	130 y más	O	80 o más

COLESTEROL

El colesterol es un tipo de grasa denominada lípido. Tener mucho colesterol en la sangre puede incrementar los riesgos de padecer una enfermedad cardíaca. Si es mayor de 20 años de edad, debe hacerse chequeos para controlar los niveles de colesterol al menos una vez cada cinco años.

Categoría	Colesterol
Normal	Menos de 200
Elevado	200-239
Presión arterial alta	Por encima de los 240

CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL COLESTEROL

- Primero hable con su médico sobre opciones de alimentos más saludables
- Hable acerca de su salud con su médico
- Considere medicamentos para la presión y el colesterol si es necesario

MANEJE LA DIABETES

- Controle sus niveles de azúcar en la sangre
- Pregúntele a su médico sobre las opciones de tratamiento para la diabetes

DEJE DE FUMAR

- Utilice diferentes medios, tales como parches de nicotina y otros medicamentos para dejar de fumar

HAGA MÁS EJERCICIOS

- Participe en actividades físicas agradables
- Aumente gradualmente la actividad física cada semana

LAS DECISIONES SALUDABLES PARA EL CORAZÓN MARCAN LA DIFERENCIA

Tomar decisiones saludables le ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Es difícil cambiar, pero pequeños cambios diarios o semanales crean hábitos para toda la vida.



CONTROLE SU PESO

- Mantenga un peso saludable con ejercicios regulares y una dieta saludable para el corazón
- Consulte a su médico para saber más sobre cómo controlar su peso



COMA BIEN

- Elija más verduras, frutas y cereales integrales
- Limite el consumo de dulces, carnes rojas y comida frita



DUERMA MÁS

- Trate de dormir de 7 a 9 horas por noche



TOME MENOS ALCOHOL

- Reduzca el consumo de alcohol para mejorar la salud del corazón

¿EMERGENCIA CARDÍACA? LO QUE PUEDE HACER.

Ataque del corazón

¿Qué es?	Un problema de circulación (flujo sanguíneo). Ocurre cuando una obstrucción en la arteria, uno de los vasos sanguíneos, impide que la sangre llegue al corazón.
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad para respirar • Dolor o presión en el pecho, la espalda, la mandíbula u otros lugares de la parte superior del cuerpo. • Sudor frío, náuseas o vómitos
¿Qué hacer?	Un ataque al corazón es una emergencia. Llame al 911, incluso si no está seguro de que se trate de un ataque cardíaco.

Paro cardíaco

¿Qué es?	Un problema con las señales eléctricas de su corazón. Esto sucede cuando el ritmo cardíaco no está sincronizado. El corazón no puede bombear sangre con normalidad y pronto deja de latir por completo. En raras ocasiones, puede ocurrir después de un golpe fuerte en el pecho.
Síntomas	<ul style="list-style-type: none"> • Jadeo y dejar de respirar • Desmayos • Dejando de responder
¿Qué hacer?	Si alguien sufre un paro cardíaco, cada segundo cuenta. Primero, llame al 911. Luego comience la RCP: Empuje fuerte y rápido en el centro del pecho. Si hay disponible un desfibrilador externo automático (DEA), úselo lo antes posible.

ATENCIÓN MÉDICA PARA SU CORAZÓN

¿Quiere mostrarle a su corazón un poco de amor? No tiene que hacerlo solo. Sus médicos son sus compañeros en la salud. Programe una cita hoy con uno de nuestros cardiólogos de MLKCH: 424-529-6755