



¿Qué puedo hacer para que mi estilo de vida sea más saludable?

Las enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos son la principal causa de muerte en nuestro país. ¡Casi 2,400 estadounidenses mueren de ellas cada día! Mientras tanto, más de 79 millones de adultos estadounidenses viven con ellas. Muchos batallan para recuperarse de un ataque al corazón o ataque cardíaco, mientras que otros que están en alto riesgo obtienen la atención y realizan los cambios necesarios para reducir su riesgo.

Usted puede hacer muchas cosas para lograr que su corazón esté en forma, incluso si ha tenido una mala experiencia. ¡Los cambios saludables lo ayudarán a sentirse y verse mejor! Los índices de mortalidad por el ataque al corazón, el ataque cerebral y otras enfermedades cardiovasculares están disminuyendo. ¡Los estilos de vida saludable tienen mucho que ver! Este es el momento de decidirse a tomar cierto control sobre su futuro. Encontrará que una vez que hace un cambio, el próximo es más fácil. A continuación algunos simples pasos:



- No fume.
- Haga que revisen su presión arterial regularmente.
- Mejore sus hábitos dietéticos.
- Sea más físicamente activo.
- Mantenga un peso saludable.
- Reciba chequeos médicos regulares.
- Tome sus medicamentos, si son necesarios, para controlar la presión arterial alta, el colesterol alto o la diabetes.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Haga un acuerdo con usted mismo para dejar de fumar.
- Pregunte a su profesional de atención de salud sobre información y programas que puedan ayudar.
- Luche contra el impulso yendo a sitios donde no se permita fumar, y evite estar cerca de gente que fuma.
- Recompénsese cuando deje de fumar.
- Manténgase ocupado con cosas que hagan que fumar sea difícil, como trabajar en el patio, lavar los platos y manteniéndose más activo.
- Recuérdese de que fumar causa muchas enfermedades, y puede hacer daño o matar a otras personas.
- Pida a su familia y amigos que lo ayuden.

¿Cómo puedo modificar mis hábitos de alimentación?

- Pida ayuda a su médico, enfermera o nutricionista con licencia.
- Elija con menos frecuencia alimentos como las yemas de huevo, las carnes grasas, el pollo con piel, la mantequilla y la crema.
- Reduzca la grasa saturada, grasa trans, azúcar y sal.
- Sustituya la leche entera con leche sin grasa o baja en grasa.
- Hornee, ase, cocine a la parrilla, rostice y escalde, no fría los alimentos en aceite.
- Coma frutas, verduras, cereales, arvejas y frijoles secos, pasta, pescado, aves sin piel y carnes magras.
- Limite el alcohol a una bebida al día para las mujeres y dos para los hombres, y si no bebe, no comience a hacerlo.

¿Qué debo saber sobre la actividad física?

- La actividad física regular reduce su riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral, y fortalece su corazón.
- Ayuda a controlar su peso y presión arterial, lo ayuda a relajarse, y puede mejorar su estado de ánimo.
- Si ha estado inactivo durante un largo tiempo, consulte a su médico antes de empezar.
- Comience poco a poco y aumente hasta un total de 30 a 60 minutos en la mayoría o todos los días de la semana.
- Busque oportunidades para volverse más activo. Tome descansos de 10 a 15 minutos para caminar durante el día o después de las comidas.

¿Cómo puedo estar más relajado?

- Tome de 15 a 20 minutos al día para sentarse tranquilo, respirar profundamente, y pensar en una imagen pacífica.
- Sea más activo todos los días.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe.
- Intente evitar cosas que le molesten, como el tráfico de las horas pico.
- Cambie la manera en que responde a las situaciones difíciles. Sea positivo, no negativo.

¿Cómo puedo recordar cuándo tomar el medicamento?

- Tómese a la misma hora todos los días.
- Use una cajita de píldoras semanal con compartimentos separados para cada día u hora del día.
- Déjese notas de recordatorio.
- Pida a su familia y amigos que lo ayuden a recordarse.
- Use un reloj de pulsera con alarma.
- Pruebe con un recordatorio de correo electrónico o un servicio de buscapersonas.

¿Dónde puedo obtener más información?

1. Hable con su médico, enfermera u otro profesional de atención de la salud. Si tiene enfermedad cardíaca o ha tenido un ataque cerebral, los miembros de su familia también podrían estar en mayor riesgo. Es muy importante que ellos hagan cambios ahora para disminuir sus riesgos.
2. Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visite americanheart.org para obtener más información sobre las enfermedades del corazón.
3. Para obtener información sobre el ataque cerebral, llame al 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) o visite StrokeAssociation.org.
Tenemos muchas otras hojas de datos y libritos educativos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir sus riesgos, manejar su enfermedad o cuidar de un ser querido.
El conocimiento es poder, así que ¡Aprenda y Viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para su próxima visita a su médico. Por ejemplo:

¿Cuál es el cambio más importante que puedo hacer?

¿Qué pasa si vuelvo a mis malos hábitos?

Su contribución a American Heart Association respalda la investigación que ayuda a que publicaciones como esta sean posibles.

Los datos estadísticos de esta hoja estaban actualizados en el momento de su publicación. Para obtener los últimos datos estadísticos, consulte las cifras estadísticas actualizadas de enfermedad cardíaca y ataques cerebrales en americanheart.org/statistics.

©2007, American Heart Association

10/07LS1466



American Heart Association | American Stroke Association

Learn and Live.