

Mi libro de trabajo para un
CORAZÓN SANO





Usted ya ha empezado a reducir su riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral con tan sólo leer este libro de trabajo. Usted está a cargo, y puede encabezar a su equipo (sus enfermeras, terapeutas, médicos y familia) para ayudarlo a lograr sus metas cardiacas.

Instrucciones:

Lea este libro de trabajo para conocer más acerca de su riesgo de sufrir un ataque al corazón y/o un derrame cerebral. Usted también puede aprender lo que USTED puede hacer para reducir sus riesgos. Elija cualquiera de las acciones es las que USTED desea trabajar. Su enfermera y su médico le ayudarán.

Datos clave de las enfermedades cardíacas

- 1 de cada 4 muertes en los Estados Unidos se debe a Enfermedades Cardíacas
- Son la principal causa de muerte tanto para varones como para mujeres
- Son la principal causa de muerte para afro-americanos, hispanos, y personas de raza blanca
- Son la segunda causa de muerte para Nativos Americanos, Nativos de Alaska, de Asia o de las Islas del Pacífico
- Un estadounidense muere cada 4 minutos debido a un derrame cerebral
- El sureste de los Estados Unidos presenta el mayor número de muertes por derrame cerebral (CDC, 2014)

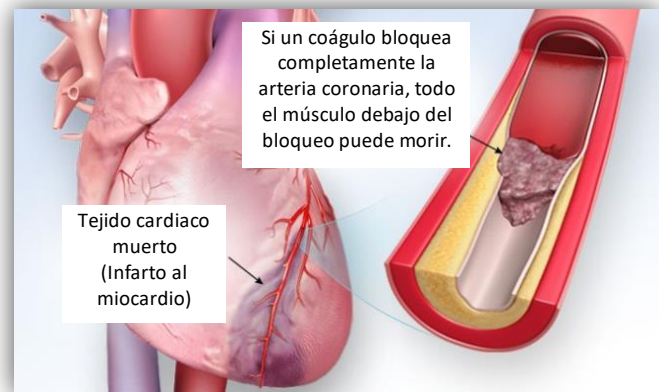
Definiciones

Enfermedad en las arterias coronarias

– Acumulación de placa en las arterias que podrían provocar un ataque al corazón. (Asociación Norteamericana del Corazón)

Ataque al corazón: Daño o muerte de parte del tejido cardíaco, debido a falta de oxígeno. El suministro de sangre al tejido cardíaco se ve reducido o bloqueado debido al estrechamiento de las arterias por acumulación de grasa, colesterol, o placa. A esto también se le conoce como infarto al miocardio, o “IM.”

(Asociación Norteamericana del Corazón)



AHA

Derrame cerebral: Un derrame cerebral ocurre cuando una vena que transporta oxígeno y nutrientes al cerebro es bloqueada por un coágulo o se rompe. Cuando esto ocurre, parte del cerebro no recibe el oxígeno que necesita, lo cual provoca la muerte de múltiples células en el cerebro.

Tipos de derrames cerebrales:

- Isquémicos – Provocados por un coágulo
- Hemorrágicos – Provocados por estallamiento de una vena (ruptura)
- Ataque Isquémico Transitorio (TIA, o “mini Derrame cerebral”) – provocado por un coágulo temporal.

Señales de un Ataque al corazón	Señales de un Derrame cerebral
<ul style="list-style-type: none"> • Dolor o malestar en el pecho que dura más que unos cuantos minutos, o que va y viene (presión, aplastamiento, sensación de saciedad o dolor) • Malestar en los brazos, espalda, quijada o estómago • Falta de aliento con o sin malestar en el pecho • Sudor frío, náusea, o sensación de desvanecimiento • Las Mujeres pueden sentir dolor en el pecho, pero frecuentemente son los otros síntomas enlistados 	<ul style="list-style-type: none"> • Rostro caído • Entumecimiento o debilidad repentina de brazos, piernas o cara • Confusión repentina, o problemas para entender • Problemas para ver repentinos en uno o ambos ojos • Problemas repentinos para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o coordinación • Fuerte dolor de cabeza repentino, sin causa aparente • Se “barre” la voz

COMO IDENTIFICAR UN DERRAME CEREBRAL



ROSTRO CAÍDO



DEBILIDAD EN LOS BRAZOS



DIFICULTAD PARA HABLAR



¡LLAME AL 911 DE INMEDIATO!

Señales y síntomas de advertencia de un derrame cerebral

Si usted detecta cualquiera de estas señales y síntomas,

LLAME AL 911 de inmediato.

Factores de riesgo

Instrucciones: Marque cualquiera de los siguientes factores de riesgo para un ataque al corazón o derrame cerebral que usted pudiera presentar. Si usted necesita ayuda para entender cualquiera de estos términos, o si no está seguro de tener algún factor de riesgo, pregunte a su enfermera o a su médico.

Factores de riesgo para Ataque al corazón	Factores de riesgo para Derrame cerebral
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Más de 65 años de edad <input type="checkbox"/> Afro-americanos, México-Americanos, Nativos Americanos, Nativos de Hawaii y algunos Asiático-Americanos <input type="checkbox"/> Historial familiar de las enfermedades cardíacas <input type="checkbox"/> El riesgo en los varones es mayor que el de las mujeres <input type="checkbox"/> Presión arterial elevada <input type="checkbox"/> Nivel de colesterol elevado <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Uso de tabaco <input type="checkbox"/> Abuso de alcohol <input type="checkbox"/> Mala alimentación(dieta alta en grasas, sal o calorías) <input type="checkbox"/> Obesidad/sobrepeso <input type="checkbox"/> Falta de actividad física 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Más de 55 años de edad; el riesgo se duplica cada 10 años <input type="checkbox"/> Afro-americanos <input type="checkbox"/> Ya ha sufrido un derrame cerebral, TIA, o ataque al corazón <input type="checkbox"/> Historial familiar de derrame cerebral <input type="checkbox"/> El riesgo en las mujeres es mayor que el de los varones <input type="checkbox"/> Presión arterial elevada <input type="checkbox"/> Nivel de colesterol elevado <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Enfermedad en la carótida o en otras arterias <input type="checkbox"/> Fibrilación atrial <input type="checkbox"/> Otras enfermedades cardíacas (como enfermedad cardíaca coronaria, insuficiencia cardíaca, cardiomiopatía) <input type="checkbox"/> Anemia de células falciformes <input type="checkbox"/> Uso de tabaco <input type="checkbox"/> Abuso de alcohol o drogas (cómo cocaína) <input type="checkbox"/> Mala alimentación(dieta alta en grasas, sal o calorías) <input type="checkbox"/> Falta de actividad física <input type="checkbox"/> Obesidad/sobrepeso

¿Presenta usted uno o más de los factores de riesgo para sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral? Incluso uno solo lo pone en riesgo, pero mientras más factores de riesgo presente, mayor será su riesgo.

Maneras de reducir sus factores de riesgo

A continuación le damos una manera sencilla de recordar cuatro formas de reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral: el **ABCD de la Salud Cardíaca**.

Aspirina – Pregunte a su médico si le conviene tomar una aspirina de baja dosis todos los días.

Baja presión arterial – Mantenga su presión arterial debajo de un cierto rango, cómo 140/90. Pregunte a su médico cuales deben ser estas cifras, y anótelas a continuación:

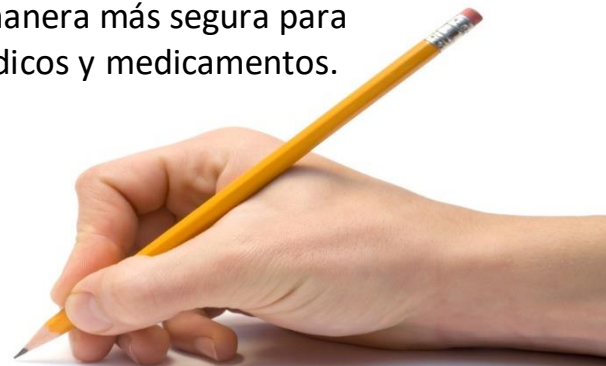
Sistólica (mayor) _____ y **Diastólica (menor)** _____

Coma una dieta más saludable, reduzca su ingesta de sal y sodio, haga más ejercicio, y pregunte si debe tomar algún medicamento para reducir su presión arterial.

Colesterol bajo control – Trate de comer más saludablemente, y hacer ejercicio. Pudiera ser necesario que tome algún medicamento para reducir sus niveles de colesterol, dependiendo de los resultados de sus exámenes de laboratorio.

Dejar de Fumar – Deje de fumar lo antes posible para reducir el riesgo de sufrir un ataque al corazón y un derrame cerebral. Sabemos que esto es muy difícil, pero su médico y enfermera le pueden ayudar con educación, consejos útiles e incluso medicamentos. Para muchas personas, la manera más segura para dejar de fumar es una combinación de consejos médicos y medicamentos.

Empecemos llenando la siguiente página. Lleve este folleto a su siguiente visita con su médico, y pida a su enfermera o terapeuta le ayude a llenarla, y luego muéstresela a su médico después de su consulta.





Mis preguntas para mi médico acerca de mi corazón

Agregue el
logotipo de
su agencia

Mi presión arterial en casa ha sido:

Estoy tomando el siguiente medicamento para la presión arterial:

(nombre del medicamento)

(cuanto) (con qué frecuencia)

(nombre del medicamento)

(cuanto) (con qué frecuencia)

Indique cuál de las siguientes frases expresa mejor cómo está manejando su **medicamento para la presión**.

- Casi siempre tomo mis medicamentos a tiempo
- A veces olvido tomar mis medicamentos a tiempo
- Tengo problemas para pagar mis medicamentos
- No creo que necesite tomar mis medicamentos
- No sé cuáles fueron mis resultados de colesterol.

- Por favor dígame cual fue mi lectura de colesterol **MALO** (LDL) _____ (resultado) y cuando fue tomada _____ (fecha).

- ¿Cómo fue mi resultado?

__ **Bueno** __ **Bien, pero debo cuidarme** __ **No bueno**



- Por favor dígame cual fue mi lectura de colesterol **BUENO** (HDL) _____ (resultado) y cuando fue tomada _____ (fecha).

- ¿Cómo fue mi resultado?

__ **Bueno** __ **Bien, pero debo cuidarme** __ **No bueno**



- ¿Cuándo toca mi siguiente medición de colesterol?

Revisiones de la presión arterial

Es importante que mida su presión arterial frecuentemente. Si usted recibe atención médica en casa por parte de enfermeras o terapeutas, ellos lo pueden hacer por usted. Pero es aún mejor que usted mida su propia presión arterial en casa entre sus consultas médicas, y después de ser dado de alta de la atención médica en casa.



Si le es posible, compre un medidor de presión arterial y mídsela regularmente. Pregunte a su enfermera o médico donde puede comprarlo, y cual tipo es más adecuado para usted. También puede pedirlo a su familia cómo un regalo de cumpleaños, o de cualquier otra fecha especial.

Es importante que usted anote esas lecturas. Pida a su enfermera o médico una tarjeta o simplemente use una hoja de papel o un calendario. Revísela varias veces por semana y a diferentes horas del día. Use siempre.


Fecha	Hora	Brazo	Presión arterial
Feb. 2	8 am	L	152/88
Feb. 4	10 am	L	142/86

Plan nutricional

Comer una dieta más sana puede reducir la presión arterial y eliminar unos kilos de más. Sabemos que la palabra “dieta” no es muy alentadora... entonces, ¿Qué tal tomar mejores decisiones? La Asociación Norteamericana del Corazón recomienda el Plan Nutricional DASH. Su enfermera o médico le puede enseñar más acerca del Plan Nutricional DASH. Trate de comer más alimentos en el recuadro morado con la flecha hacia ARRIBA, y menos de los alimentos en el recuadro rojo con la flecha hacia ABAJO.



- Frutas y vegetales
- Leche o productos lácteos bajos en o libres de grasa
- Granos integrales
- Pescado, aves, frijoles, semillas y nueces



- Sal y sodio
- Dulces, bebidas, azucaradas o alimentos con azúcar
- Grasas
- Carne roja



6 Consejos para reducir el sodio

En promedio, los estadounidenses consumen 3,436 miligramos de sodio cada día - ¡eso es más del doble recomendado por los expertos en salud de 1,500 miligramos al día! Es obvio que a los estadounidenses les gusta la sal, pero demasiado sodio puede provocar enfermedades cardíacas como hipertensión arterial, infartos y otras enfermedades como derrames cerebrales, osteoporosis (fragilidad de los huesos), daños a los riñones y cáncer estomacal.

Si le han recomendado que reduzca su ingesta de sodio (o de sal) y si no está seguro de cuales alimentos de evitar o reducir, aquí le damos algunos consejos respecto a lo que puede hacer para bajar el nivel de sodio en su dieta cotidiana:

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g)	
Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

1. **Lea las etiquetas de nutrición.** El sodio puede ser escurridizo, Preste atención al contenido de sodio y al tamaño de las porciones. Limite su consumo de sodio a 1,500 mg diarios.

2. **Piense verde.** Haga que las frutas y verduras frescas sean su primera opción. Limite su consumo de alimentos procesados y enlatados como las sopas, que tienen un alto contenido de sodio.

3. **Evite las tentaciones.** Retire el salero de su mesa; procure que no esté a la vista, de preferencia guardado en la alacena.

4. **Guse con creatividad.** Experimente usando ingredientes como jugo de limón, hierbas y especias en vez de sal.

5. **Cocine en casa.** Preparar sus propios alimentos le permite limitar la cantidad de sal que contienen. Si come en la calle, pregunte por las opciones bajas en sodio del restaurante.

6. **Coma más potasio.** Contrarresta el efecto del sodio; se encuentra en el plátano, los camotes y muchos frijoles, frutas y vegetales secos.

FUENTES: Asociación Estadounidense del Corazón (*American Heart Association*): http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sodium-Salt-or-Sodium-Chloride_UCM_303290_Article.jsp; Centros de Prevención y Control de Enfermedades: <http://www.cdc.gov/salt/>

Este material fue preparado por el Instituto Médico de Virginia del Oeste, la Organización para la Mejora de la Calidad en apoyo de la Campaña Nacional para Mejorar la Calidad de la Salud en el Hogar, bajo contrato con los Centros de Servicio para Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. Los puntos de vista presentados no necesariamente reflejan las políticas de los CMS. No. de publicación: 10SOW-WV-HH-MMD-041014S.

Actividad física

Es muy importante que trate de mantener un peso corporal saludable. La obesidad incrementa su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Trate de hacer 2 horas y 30 minutos de ejercicio moderado cada semana, o incrementa cada semana la cantidad de ejercicio que haga. Incluso si caminar no es una opción, existen ejercicios que usted puede hacer sentado en una silla. Pregunte a su enfermera o médico antes de empezar a hacer ejercicio sobre qué puede hacer usted.



Dejar de Fumar

Fumar es la causa de muerte prevenible más importante. El humo de tabaco (cigarrillos y puros) está ligado a mayores riesgos de sufrir ataques al corazón y derrames cerebrales, sin importar que tanto fume. Incluso estar cerca de una persona que fuma es casi igual que fumar. El humo de tabaco provoca que su sangre se espese y le cueste más trabajo fluir por las arterias, lo cual provoca acumulación de placa y formación de coágulos.



Existen diferentes maneras para dejar de fumar. Usted debe averiguar que es lo que funciona mejor para usted, con la ayuda de su enfermera o médico. Usted debe estar listo y dispuesto a dejar de fumar. **¿ESTÁ USTED LISTO?** Informe a su enfermera o médico de inmediato para empezar.

Algunos recursos que usted puede necesitar incluyen:

- Materiales educativos de su enfermera o médico
- Contar con una (o varias) personas que le apoyen
 - Algún amigo o familiar que le eche porras y le ayude
 - **1-800-QUITNOW** (línea de ayuda sin costo)
 - SmokefreeTXT (Mensajes SMS sin costo)
- Medicamentos – Pregunte a su médico cuál puede ser el indicado para usted
 - Terapia de sustitución de nicotina, cómo parches y goma de mascar
 - Otros medicamentos

Usando una combinación de medicamentos y terapia, usted puede incrementar sus posibilidades de éxito.

Medicamentos

Su médico podría ya haber le recetado medicamentos para reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. Es muy importante que usted tome estos medicamentos exactamente cómo se le indicó. En ocasiones, usted podría tener problemas con estos medicamentos (efectos colaterales), o pudiera no ser capaz de adquirir los medicamentos. Si este es su caso, es sumamente importante que lo informe a su enfermera o médico de inmediato. Podría existir algún medicamento alternativo.

¡Si no está seguro, siempre pregunte!

Si usted tiene a olvidar tomar sus medicamentos ocasionalmente, intente usar un pastillero. Busque uno que sea fácil de abrir, y manténganlo a la mano en todo momento. Pida a su enfermera, terapeuta, o médico que le den otros consejos.



Plan de Acción

Use el **Plan de Acción** en la siguiente página, y elija un área con la que desea empezar.

Referencias

Asociación Norteamericana del Corazón

- [Acerca de los ataques al corazón](#), 2012
- [Enfermedades de las arterias coronarias](#), 2014
- [Conozca más de las señales de advertencia y síntomas de los derrames cerebrales](#), 2014
- [Derrames cerebrales - Factores de riesgo](#), 2012
- [Cómo entender su riesgo de sufrir un ataque al corazón](#), 2014
- [Señales de advertencia de un ataque al corazón](#), 2014
- [Señales de advertencia de un derrame cerebral](#)

Centros para Prevención y Control de Enfermedades (CDC)

- [Datos clave de las enfermedades cardiacas](#), 2014
- [Datos clave de los derrames cerebrales](#), 2014

Iniciativa Millón Hearts®. *Acerca de las enfermedades cardiacas y derrames cerebrales*. Tomado de <http://millonhearts.hhs.gov/about/hsd/prevention.html#ABCS>

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI)

- [En pocas palabras: Cómo reducir su presión arterial con el Plan Nutricional DASH](#)



Cómo crear mi plan de acción de corazón sano

1. **Meta:** Algo que quiero hacer para reducir mi riesgo de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral.

2. **Describe cómo:** _____

Dónde: _____

Qué: _____

Cuándo/Con qué frecuencia: _____

3. **Barrera(s):**

Plan para superar la(s) barrera(s):

4. **¿Cuán importante es esta meta para mí? Márquelo en la regla:**



Totalmente
irrelevante

No estoy
seguro

Algo
importante

Muy
importante

Sumamente
importante

5. **¿Cuán confiado me siento de que 'puedo lograrlo'? Márquelo en la regla:**



Nada
confiado

No estoy
seguro

Algo
confiado

Muy
confiado

Sumamente
confiado

Seguimiento: _____



Este material fue preparado por Quality Insights, Medicare Quality Innovation Network – Organización para mejorar la calidad en apoyo de la Campaña Nacional de Mejora de la Calidad del Cuidado de Salud en Casa (Home Health Quality Improvement), bajo contrato con Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos. Los puntos de vista presentados en este documento no reflejan necesariamente la política de CMS. No. de publicación: 11SOW-WV-HH-MMD-013115S