

# Salud del corazón y del cerebro: Estrategias que usted puede

## Actividad, alimentación saludable y colesterol

### Acerca del colesterol:

- El colesterol es una materia grasa que se encuentra en la sangre y en las células.
- El LDL es el colesterol “malo” y el HDL es el colesterol “bueno.” Ambos se pueden medir para mostrar qué tan saludable está su corazón.



Hacer ejercicio regularmente puede ayudarlo a mantener su corazón saludable y reducir los niveles de colesterol LDL “malo.”

Elegir alimentos tradicionales saludables puede ayudarlo a mantener niveles altos de colesterol HDL “bueno.”



## Consejos para mejorar la salud

- Procure hacer al menos 30 minutos de ejercicio todos los días.
- Coma muchas frutas y verduras frescas, cereales integrales y proteínas magras. Limite los alimentos y las bebidas azucarados.
- Si se lo receta un médico, tome medicamentos que le ayuden a reducir el colesterol LDL “malo.”

# Salud del corazón y del cerebro: Estrategias que usted puede utiliz

## Presión arterial y fibrilación auricular

La **presión arterial** es la fuerza que ejerce el corazón.

Los valores de presión arterial inferiores a estos lo ayudan a mantenerse saludable:

<b>120</b>	<b>Valor sistólico (superior):</b> presión en los vasos sanguíneos cuando el corazón late
<b>80</b>	<b>Valor diastólico (inferior):</b> presión en los vasos sanguíneos entre latidos

La **fibrilación auricular** es un latido cardíaco irregular que puede formar coágulos de sangre en el corazón. Sin medicamentos, puede causar un accidente cerebrovascular.

## Consejos para mejorar la salud

-  • Controle su presión arterial con regularidad.
-  • Trate de hacer 30 minutos de ejercicio cada día.
-  • Incluya alimentos que ayuden a mantener su corazón saludable, como frutas y verduras, granos integrales y proteínas magras.
-  • Si los latidos de su corazón se sienten irregulares, siente dificultad para respirar, un golpeteo en el pecho, como si se estuviera cayendo, mareado, aturdido o se cansa muy fácilmente, vaya al médico.
-  • Tome su medicamento para la presión arterial y la fibrilación auricular según lo prescrito.
-  • Tome su medicamento para la presión arterial y la fibrilación auricular según lo prescrito.

# Salud del corazón y del cerebro: Estrategias que usted puede utilizar

## Deje de fumar y limite el consumo de alcohol



La dependencia al tabaco y el consumo de alcohol pueden causar coágulos de sangre y aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular y enfermedades del corazón. Las personas consumen el tabaco de muchas maneras.

El **humo de segunda mano** se consume cuando se está cerca de otras personas que están fumando. Puede aumentar su riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad del corazón.

## Consejos para mejorar la salud

- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de hacerlo en cualquier momento disminuye el riesgo de un accidente cerebrovascular.
- Si dejar de consumir alcohol no es una opción, considere tomar menos.
- Puede ser difícil dejar de fumar o de consumir alcohol, pero puede encontrar ayuda.
- Si necesita ayuda, hable con su médico o comuníquese con Minnesota Quit Partner al 1-800-784-8669 o visite [quitpartnermn.com](http://quitpartnermn.com).

# Salud del corazón y del cerebro: Estrategias que usted puede utilizar

## Señales de advertencia de ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares

Llame al **911** de inmediato si nota alguno de los siguientes síntomas:

### Signos de un ataque al corazón



- **Presión, opresión, sensación de plenitud o dolor** en el centro del pecho que dura más de unos pocos minutos, o desaparece y regresa.



- **Malestar en la parte superior del cuerpo.** Dolor o malestar en uno o ambos brazos, espalda, cuello, mandíbula o estómago.



- **Dificultad para respirar** con o sin molestias en el pecho.
- **Otros signos** pueden incluir sudor frío, sensación de debilidad, náuseas o mareos.

**R**

Rostro caído

**Á**

Alteración del equilibrio

**P**

Pérdida de fuerza en un brazo o pierna

**I**

Impedimento visual

**D**

Dificultad para hablar

**O**

Obtenga ayuda **RÁPIDO**, llame a emergencias!



© 2021 The University of Texas System