Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede controlar

<table>
<tr><th>Factor de riesgo</th><th>Lo que usted necesita saber</th><th>Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón</th></tr>
<tr>
<td>Presión arterial alta
A la presión arterial alta (o hipertensión) se le llama la asesina silenciosa porque no tiene síntomas. Sin embargo puede causar enfermedades muy graves.</td>
<td>Presión arterial alta
Cuando su presión arterial está alta, su corazón trabaja más fuerte de lo que debería para bombear la sangre a todas las partes del cuerpo. Si no se trata, la presión arterial alta puede causar un ataque al cerebro o al corazón, problemas de los ojos y los riñones y la muerte.

Chequéese su presión arterial (mm Hg):*
<table>
<tr><th>Nivel</th><th>Presión sistólica</th><th>Presión diastólica</th></tr>
<tr><td>Normal</td><td>Menos de 120</td><td>Menos de 80</td></tr>
<tr><td>Prehipertensión</td><td>120–139</td><td>80–89</td></tr>
<tr><td>Presión arterial alta</td><td>140 o más</td><td>90 o más</td></tr>
</table>
* Milímetros de mercurio.</td>
<td>• Chequéese la presión arterial una vez al año. Chequéesela más a menudo si tiene la presión arterial alta.
• Logre mantener un peso saludable.
• Manténgase físicamente activo.
• Elija y prepare alimentos con menos sal y sodio.
• Coma más frutas, verduras y productos de leche bajos en grasa.
• Si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación.
• Si su médico le receta medicamentos para la presión arterial, tómelos siguiendo sus instrucciones.
• Si fuma, deje de hacerlo.</td>
</tr>
<tr>
<td>Un nivel alto de colesterol en la sangre
El colesterol en las arterias es como el sedimento en una tubería. El colesterol LDL (lipoproteína de baja densidad) también se conoce como el colesterol “malo”. Demasiado colesterol LDL puede obstruir las arterias, lo que aumenta el riesgo de enfermarse del corazón y de tener un ataque al cerebro. El colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad) también se conoce como el colesterol “bueno”. El HDL ayuda a quitar el colesterol de las arterias.</td>
<td>Chequéese su nivel total de colesterol en la sangre (mg/dL*):
<table>
<tr><td>Deseable</td><td>Menos de 200</td></tr>
<tr><td>Moderadamente alto</td><td>200–239</td></tr>
<tr><td>Alto</td><td>240 o más</td></tr>
</table>
Chequéese su nivel de colesterol LDL** (mg/dL*):
<table>
<tr><td>Deseable</td><td>Menos de 100</td></tr>
<tr><td>Casi deseable/un poco más alto que deseable</td><td>100–129</td></tr>
<tr><td>Moderadamente alto</td><td>130–159</td></tr>
<tr><td>Muy alto</td><td>160 o más</td></tr>
</table>
* Miligramos por decilitros.

** El nivel de colesterol LDL ideal difiere para cada persona. Su médico le puede ayudar a fijar su meta para su nivel de LDL.

Los niveles de HDL (colesterol bueno) mayores de 60 mg/dL ayudan a disminuir su riesgo para las enfermedades del corazón. Los niveles de HDL menores de 40 mg/dL son uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

Chequeése su nivel de triglicéridos (mg/dL)
Un nivel normal de triglicéridos es menor de 150.</td>
<td>• Hágase una prueba de sangre llamada perfil lípido en el consultorio de su médico. Esta prueba mide todos los niveles de colesterol (total, LDL y HDL) así como los triglicéridos.
• Si es mayor de 20 años, mídase el nivel de colesterol en la sangre cada 5 años.
• Aprenda lo que significan sus niveles de colesterol. Si están altos, pregunte a su médico qué puede hacer para bajarlos.
• Elija alimentos bajos en grasa saturada, grasa trans y colesterol.
• Logre mantener un peso saludable.
• Manténgase físicamente activo.

Tome estas medidas para controlar los triglicéridos:
• Limite los dulces, postres, golosinas, sodas o gaseosas no dietéticas, jugos y otras bebidas con un contenido alto de azúcar agregada.
• Evite fumar y si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación. Fumar aumenta los triglicéridos y disminuye el colesterol HDL. El exceso de alcohol también eleva los triglicéridos.</td>
</tr>
</table>

(Continúa en la siguiente página...)

Factores de riesgo para las enfermedades del corazón que usted puede controlar (*continuación*)

<table>
<tr><th>Factor de riesgo</th><th>Lo que usted necesita saber</th><th>Lo que usted puede hacer para prevenir las enfermedades del corazón</th></tr>
<tr><td>Sobrepeso y obesidad
El sobrepeso ocurre cuando se acumula un exceso de grasa en el cuerpo. Esto aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta, un nivel alto de colesterol en la sangre, enfermedades del corazón, diabetes o de tener un ataque al cerebro.</td><td>Averigüe su índice de masa corporal (IMC) y mídase su cintura.
<table>
<tr><th>Nivel</th><th>IMC</th></tr>
<tr><td>Peso normal</td><td>18.5–24.9</td></tr>
<tr><td>Sobrepeso</td><td>25.0–29.9</td></tr>
<tr><td>Obesidad</td><td>Mayor de 30</td></tr>
</table>
• Una medida de cintura de más de 35 pulgadas (88.9 cm) para las mujeres y más de 40 pulgadas (101.6 cm) para los hombres aumenta el riesgo de las enfermedades del corazón.</td><td>• Calcule su IMC y mídase su cintura cada 2 años, o más a menudo si su médico así se lo recomienda.
• Trate de mantener un peso saludable y de no aumentar más peso.
• Si tiene sobrepeso, trate de perder peso lentamente. Pierda de 1 a 2 libras (0.45 a 0.91 kilos) por semana.
• Coma porciones más pequeñas y haga actividad física de 30 a 60 minutos diarios.</td></tr>
<tr><td>Diabetes
La diabetes ocurre cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no la puede usar bien, lo que hace que la azúcar se acumule en la sangre.</td><td>• La diabetes es grave. Usted puede tenerla y no saberlo. Puede causar ataques al corazón o al cerebro, ceguera, amputaciones y enfermedad de los riñones.
• Casi uno de cada 10 latinos adultos tiene diabetes.
• Tener sobrepeso es uno de los principales factores de riesgo para la diabetes.</td><td>• Averigüe si tiene diabetes.
• Mídase su nivel de azúcar en la sangre por lo menos cada 3 años comenzando cuando cumpla 45 años. Debe medírselo a una edad más joven o más a menudo si está en riesgo de desarrollar la diabetes.</td></tr>
<tr><td>Inactividad física
La falta de actividad física puede doblar su posibilidad de desarrollar enfermedades del corazón quitándole años a su vida.</td><td>• Los adultos deben hacer por lo menos 30 minutos de actividad física moderada preferiblemente todos los días.
• Algunos adultos necesitan hasta 60 minutos de actividad física moderada (un nivel mediano) a vigorosa (alto nivel) la mayoría de los días para prevenir un aumento de peso.
• Los adultos que han tenido sobrepeso necesitan de 60 a 90 minutos de actividad física moderada todos los días para evitar volver a subir de peso.
• Los niños y los adolescentes necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa casi todos los días.</td><td>• Manténgase activo. Puede lograr los 60 minutos de actividad física diaria, haciéndola por 20 minutos, 3 veces al día.
• Puede caminar, bailar o jugar fútbol (soccer).</td></tr>
<tr><td>Hábito de fumar
Usted pone en peligro su salud y la de su familia cuando fuma.</td><td>• Fumar cigarrillos crea adicción.
• Daña al corazón y a los pulmones. Puede elevar la presión arterial y el colesterol en la sangre.</td><td>• Deje de fumar ahora o disminuya poco a poco.
• Si no puede dejar de fumar la primera vez que lo trata, siga intentándolo.
• Si no fuma, no empiece.</td></tr>
</table>