

# Salud del corazón

Tome medidas para reducir sus riesgos






---

# ¿Por qué es tan importante **tener un corazón sano?**

**El corazón se compone de músculos, vasos sanguíneos y válvulas que trabajan juntos para bombear sangre a todas las partes del cuerpo. Los factores de riesgo habituales de las enfermedades del corazón incluyen presión alta, colesterol alto, niveles elevados de azúcar en la sangre, un índice de masa corporal (IMC) poco saludable y una circunferencia de cintura más grande. Estas afecciones pueden causar daño al corazón, lo que puede provocar problemas de salud graves como un infarto. Siga leyendo para saber qué puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.**



# ¿Qué es el colesterol?

**El colesterol es una sustancia tipo grasa en la sangre. Demasiado colesterol puede causar que una sustancia pegajosa llamada placa se acumule en los vasos sanguíneos. La placa puede bloquear los vasos sanguíneos, lo que hace que el corazón trabaje más de lo que debería. Esto puede provocar infartos y derrames cerebrales.**

La única manera de saber si tiene colesterol alto es hacerse una prueba. Puede hacerse una simple prueba de sangre para comprobar su nivel de colesterol. Trabaje con su proveedor de atención primaria (PCP) para determinar sus metas de colesterol y si debe tomar una estatina.

## Colesterol: El bueno y el malo

Las lipoproteínas transportan el colesterol hacia y desde las células del cuerpo. Las pruebas de colesterol típicas miden la cantidad de dos tipos de lipoproteínas en la sangre.

### **Lipoproteína de baja densidad (LDL)**

El LDL, el colesterol "malo", contribuye a la acumulación de grasa en las arterias, lo que impide que la sangre fluya libremente. Esto estrecha las arterias y aumenta el riesgo de infarto, derrame cerebral y enfermedad arterial periférica.

### **Lipoproteína de alta densidad (HDL)**

Los niveles saludables de HDL, el colesterol "bueno", pueden proteger contra el infarto y el derrame cerebral. El HDL transporta el exceso de colesterol LDL del torrente sanguíneo al hígado, para que se pueda descomponer y eliminar del organismo.

## Triglicéridos

Los triglicéridos son el tipo de grasa más habitual en el cuerpo. Almacenan el exceso de energía de su dieta. Un nivel alto de triglicéridos, combinado con un colesterol LDL alto o un colesterol HDL bajo, aumenta el riesgo de tener un infarto o un derrame cerebral.

## **Cómo controlar su colesterol** (<https://www.youtube.com/watch?v=UaolDzxn-vE>)

- Trate de incluir avena, manzanas, ciruelas pasas y frijoles en su dieta. Son ricos en fibra soluble, que impide que el cuerpo absorba el colesterol.
- ¡Manténgase activo! Trate de hacer entre 30 y 60 minutos de actividad física todos los días. Los adultos deben hacer 2.5 horas de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa por semana. Consulte con su PCP antes de empezar un programa de ejercicios.
- Pregunte a su PCP qué medicamentos debe tomar para reducir el colesterol.

Avise a su PCP si hay historia familiar de enfermedades cardíacas, infartos o derrames cerebrales. Haga una cita hoy mismo para hablar de cualquier duda o preocupación que tenga. Si no tiene un PCP, inicie sesión en My Health Plan en [MedMutual.com/Member](https://www.MedMutual.com/Member) y haga clic en Find a Provider en la pestaña Resources and Tools, o llame al número de Customer Care que aparece en su tarjeta de identificación de miembro.



## La presión y su corazón

La presión alta (hipertensión) se conoce como un asesino silencioso porque generalmente no hay signos ni síntomas. Para una salud del corazón óptima, se suele recomendar un nivel de presión inferior a 120/80, pero su proveedor de atención médica podría establecer un objetivo diferente para usted según su historia médica.

### La presión alta puede causar:

#### **Insuficiencia cardíaca**

El corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades del cuerpo.

#### **Infarto**

Las arterias que llevan oxígeno al corazón se bloquean, lo que causa daño al músculo cardíaco.

#### **Derrame cerebral**

Un coágulo de sangre bloquea una arteria que lleva sangre al cerebro o una arteria se rompe, lo que impide el flujo de sangre al cerebro.

#### **Visión deteriorada**

Los vasos sanguíneos del ojo se rompen, lo que causa visión borrosa e incluso ceguera.

#### **Insuficiencia renal**

Los vasos sanguíneos de los riñones se estrechan, por lo que los riñones no pueden filtrar la sangre correctamente, lo que provoca que los residuos circulen y se acumulen en el torrente sanguíneo.

## Cómo entender los rangos de presión (<https://www.youtube.com/watch?v=ahwh1RYotA0&t=30s>)

Use esta tabla para monitorear sus lecturas de la presión. No olvide usar la tabla Track Your Numbers al final del libro para hacer un seguimiento de sus lecturas a lo largo del tiempo.

				Etapa 1	Etapa 2	Consulte a su médico de inmediato
		Normal	Elevada	Hipertensión	Hipertensión	Crisis hipertensiva
Categoría	Sistólica	Menos de 120	120–129	130–139	140 o más	Más de 180
	Diastólica	Menos de 80	Menos de 80	80–89	90 o más	Más de 120

Recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón.

### Cómo controlar la presión

**Mantenga un peso saludable** para que su corazón no tenga que esforzarse más. Su proveedor de atención primaria o su equipo de atención médica pueden ayudarlo a determinar si su peso es saludable para su edad y su cuerpo.

**Lleve una dieta saludable** de frutas, verduras, granos integrales, alimentos bajos en sodio y productos lácteos bajos en grasa. Evite las grasas saturadas, que se encuentran en la mantequilla, el queso, la carne roja y otros alimentos de origen animal.

**Controle su presión.** Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a determinar con qué frecuencia debe medirse la presión y si es adecuado para usted monitorearla en casa.

**Tome sus medicamentos según lo recetado.** Pídale a su proveedor de atención médica que le explique qué hace cada medicamento y con qué frecuencia debe tomarlo. Si tiene dificultades para recordar tomar sus medicamentos, para pagarlos o si tiene alguna preocupación sobre ellos, hable con su proveedor de atención primaria o con su farmacéutico antes de hacer cualquier cambio.

**Deje de fumar.** La nicotina aumenta su presión y contribuye al endurecimiento de las paredes de las arterias, lo que aumenta su riesgo de sufrir ataques cardíacos. Visite [Pivot.co/MedMutual](https://pivot.co/medmutual) para obtener una aplicación personalizada con contenido adaptado a sus objetivos y acceso a un asesor de salud.

**Haga ejercicio con regularidad.** La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer 150 minutos a la semana de actividad física moderada, como caminar, andar en bicicleta, nadar, hacer aeróbicos en el agua o bailar.

**Maneje su estrés.** El estrés constante podría elevar su presión. Hable con su médico sobre cómo manejar el estrés.

**Duerma lo suficiente.** La falta de sueño de calidad y las condiciones como el insomnio o la apnea del sueño pueden provocar problemas médicos graves, como presión alta y enfermedades cardíacas.

**Maneje su A1C si tiene diabetes.** El riesgo de tener enfermedades cardíacas aumenta si tiene diabetes, por lo que es importante mantener los niveles de A1C por debajo del 7%.



### **Pasos sencillos para obtener una lectura precisa de la presión**

Si tiene presión alta, es importante que siga las indicaciones de su proveedor de atención primaria para controlar sus valores. A continuación, se presentan algunos aspectos importantes que debe tener en cuenta antes y durante la medición de su presión para obtener la lectura más precisa.

#### **Antes de la medición**

- No fume, no tome bebidas con cafeína ni alcohol, ni haga ejercicio 30 minutos antes de la medición.
- Vacíe su vejiga.
- Asegúrese de estar relajado durante al menos cinco minutos.

#### **Durante su medición**

- Siéntese en una silla con la espalda apoyada.
- No cruce las piernas y mantenga los pies apoyados en el piso.
- No ponga el brazalete del baumanómetro sobre ninguna prenda de vestir.
- Si el brazalete del baumanómetro está demasiado flojo o apretado, asegúrese de decírselo a la persona que le toma la presión.
- Relájese y no hable.
- Apoye el brazo sobre una mesa a la altura del corazón o apóyese en el otro brazo.

Si cree que su presión pudo haber estado alta durante la medición por nervios o ansiedad, pida que se la vuelvan a tomar después de unos minutos.

# Lleve un registro de sus mediciones

Cuide la salud de su corazón y use estas tablas para registrar algunas medidas importantes.

## Seguimiento de la presión

Fecha	Hora	Pulso	Sistólica/Diastólica	Objetivo

Notas

Fecha	Hora	Pulso	Sistólica/Diastólica	Objetivo

Notas

Fecha	Hora	Pulso	Sistólica/Diastólica	Objetivo

Notas

Fecha	Hora	Pulso	Sistólica/Diastólica	Objetivo

Notas

Fecha	Hora	Pulso	Sistólica/Diastólica	Objetivo

Notas

Para descargar otro seguimiento, visite [MedMutual.com/BPTracker](https://www.MedMutual.com/BPTracker).

## Seguimiento del colesterol

Fecha	Hora	HDL	LDL	Triglicéridos	Total

Notas

Fecha	Hora	HDL	LDL	Triglicéridos	Total

Notas

Fecha	Hora	HDL	LDL	Triglicéridos	Total

Notas

Fecha	Hora	HDL	LDL	Triglicéridos	Total

Notas

Fecha	Hora	HDL	LDL	Triglicéridos	Total

Notas

Seguimiento de peso			Objetivo
Fecha	Hora	Peso	
Fecha	Hora	Peso	
Fecha	Hora	Peso	
Fecha	Hora	Peso	

Seguimiento de A1C			Objetivo
Fecha	Hora	Resultado	
Fecha	Hora	Resultado	
Fecha	Hora	Resultado	
Fecha	Hora	Resultado	

\*Si tiene un monitor continuo de glucosa, asegúrese de revisar los resultados con su médico.



## Recursos adicionales

Medical Mutual ofrece una variedad de otros recursos para ayudarlo a mejorar la salud de su corazón.

### Wellness Portal

Nuestro portal de bienestar ofrece una variedad de recursos y herramientas interactivas para ayudarlo a hacer cambios en su estilo de vida y establecer metas de salud. Incluye cursos y desafíos, así como artículos sobre pérdida de peso, nutrición, fitness y reducción del estrés. Puede encontrar el portal de bienestar iniciando sesión en [My Health Plan](#) y haciendo clic en MedMutual WELL en la pestaña Healthy Living o en el cuadro Engage with MedMutual WELL en el lado derecho de su panel de control.

### WeightWatchers®

Los miembros de Medical Mutual ahorran casi un 50% en el costo habitual de la membresía de WeightWatchers. Para obtener más información, llame al 1-800-251-2583 o visite [WeightWatchers.com/MedicalMutual](https://www.WeightWatchers.com/MedicalMutual).

### Descuentos en fitness

Ahorre dinero en membresías de gimnasio, equipos de ejercicio para la casa, programas de nutrición y más. Inicie sesión en My Health Plan y haga clic en Healthy Living, luego en Discounts.

### SilverSneakers para miembros del plan MedMutual Advantage

Si tiene un plan MedMutual Advantage, tiene acceso gratis a SilverSneakers. Este programa, para personas mayores de 65 años, ofrece entrenamientos en video en línea, una aplicación de fitness, clases en persona en su comunidad y acceso a más de 15,000 centros de fitness en todo Estados Unidos. Visite [www.SilverSneakers.com](https://www.SilverSneakers.com) para obtener más información.

### Virtual Therapy

SonderMind está dentro de la red con la mayoría de los planes Commercial y Medicare Advantage. Conéctese con un terapeuta o psiquiatra a través de SonderMind, visite [SonderMind.com](https://www.SonderMind.com) o llame al 1-866-646-8581 para ver si califica.

### Pivot

Visite [Pivot.co/MedMutual](https://Pivot.co/MedMutual) para obtener una aplicación personalizada con contenido adaptado a sus metas de dejar el tabaco y acceso a un asesor de salud.

Fuentes: Centros para el Control de Enfermedades, Asociación Americana del Corazón, Asociación Médica Americana

El material proporcionado, incluidos los sitios web, enlaces y recomendaciones, es solo para su información. No reemplaza el consejo, diagnóstico o tratamiento de su proveedor de atención médica. Debe tomar decisiones sobre su atención médica con su proveedor de atención médica. La cobertura de su plan dependerá de su plan de beneficios específico.



**MEDICAL MUTUAL®**

100 American Road  
Cleveland, OH 44144-2322

MedMutual.com