

# ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

## Enfermedades del Corazón: Qué son y Porque son Importantes

Las enfermedades del corazón, estrechamente vinculadas con la obesidad, son el problema de salud más grande de América del Norte, y la crisis sigue empeorando. He aquí algunas estadísticas alarmantes:

- Todos los años mueren aproximadamente 610,000 personas en los Estados Unidos y más de 33,000 en el Canadá de enfermedades del corazón. ¡Eso representa alrededor de 25% de todas las muertes en este país y 29% en el Canadá!
- Más de 700,000 personas en los Estados Unidos tienen un ataque al corazón todos los años y en el Canadá el 90% de personas de más de 20 años de edad tienen por lo menos un factor de riesgo que puede llevar a enfermedades del corazón.
- Se considera que el 40% de personas en los Estados Unidos y Canadá están con sobrepeso o son obesos.

Esta es una noticia asustadora. Sin embargo, también hay buenas noticias: en cuestión de enfermedades del corazón, sus opciones son importantes y usted puede hacer un impacto. ¡Aunque su dieta y la vida que usted lleva ahora pueden hacerle daño a su corazón, existe una variedad de pequeños cambios moderados que a largo plazo pueden reducir ese riesgo! Pero antes de más nada tenemos que entender como son las enfermedades del corazón.

sección **01**

### Su Actividad para Febrero:

#### Las Cuatro Cavidades de la Salud del Corazón

Lo extraordinario de las enfermedades del corazón es que en la mayoría de los casos no ocurren así nomás. ¡Dependen de lo que usted hace y de su estilo de vida, pero sus opciones pueden mantener su corazón contento! Haga todas las actividades de este mes y mejore su salud en cuatro áreas específicas—buena nutrición, ejercicio, educación sobre la salud y manejo del estrés.



### ¿Qué Son Enfermedades del Corazón

Las enfermedades del corazón incluyen varios tipos de condiciones que afectan el corazón. El más común es la enfermedad de las arterias coronarias (CHD de la sigla del inglés, también conocido por la sigla CAD). Esta condición ocurre cuando las arterias coronarias, o sea los tubos que llevan la sangre al corazón, se achican o quedan bloqueadas por el colesterol y la grasa. Los síntomas que se presentan incluyen debilidad o mareo, dificultad para respirar, palpitaciones, sudoración o náuseas.

Bueno, eso es lo que es—pero necesitamos saber lo que hace una enfermedad del corazón. Básicamente, una enfermedad del corazón puede afectar su vida. Piense en las cosas que quisiera hacer, ya sea escalar una montaña, jugar con sus niños o simplemente vivir cada día sin los síntomas que mencionamos anteriormente. El cuidado del corazón es de vital importancia.

## Cómo Saber si Está en Riesgo

Los otros recursos de este mes se enfocan en la prevención de las enfermedades del corazón o por lo menos a reducir sus efectos. ¿Pero, cómo saber si usted está en riesgo? Cada una de las siguientes características aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón:

### Factores de Riesgo

#### **Colesterol alto o presión arterial elevada.**

Consulte a su doctor para confirmar los números.

#### **Fumar y/o tomar bebidas alcohólicas en exceso**

El fumar es malo para la salud; por lo general se considera moderado dos bebidas por día para los hombres y una para las mujeres

#### **Dieta y/o peso poco saludable.**

Lea todo lo que encuentre para aprender más sobre la buena nutrición.

#### **Falta de ejercicio**

Es muy importante mantenerse activo y hacer ejercicio por lo menos 150 minutos por semana.

#### **Estrés**

El estrés excesivo hace con que su cuerpo suelte adrenalina, lo cual eleva su presión arterial temporalmente y acelera las batidas de su corazón. Además de eso, para mucha gente el estrés lleva a comer mal, a tomar bebidas alcohólicas y/o a no poder dormir, lo cual perjudica la salud y puede causar enfermedades del corazón.

#### **Histórico de Familia**

¡Si en su familia han habido casos de enfermedades del corazón, es muy importante tomar precauciones extras!

La verdad es que uno o más de estos factores puede ocurrir y lo mejor es que consulte a su doctor para discutir las mejores formas de disminuir el riesgo de enfermarse.



## Sepa Como Hacer sus Compras, Coma Saludable, Siéntase Bien

¡Lea con atención las etiquetas de nutrición que traen los alimentos! Muchas veces se usan ingredientes que no son naturales ni saludables en las comidas que usted menos espera. Siga estas directivas para cuidar bien su corazón:

- Coma menos grasa saturada y grasa trans (¡Principalmente la trans!).
- Corte un poco la sal. Siga consumiéndola, pero en menos cantidad; trate de encontrar alimentos bajos en sal o los que no tienen sal agregada.
- Coma más fibra (vegetales, frutas y granos integrales)

## No Compre Demasiados Alimentos

**¿Qué debe incluir en su lista de compras para mantener un corazón saludable?  
Fíjese en las directivas anteriores las cuales ofrecen varias opciones.**

### VEGETALES Y FRUTAS

- Compre vegetales frescos (no enlatados) como tomates, repollo y brócoli.
- Vegetales de hojas para ensaladas, como espinaca o col.
- Frutas frescas como manzanas, naranjas, plátanos, peras y duraznos.
- Fruta congelada sin azúcar y frutas secas; la fruta enlatada debe de tener solamente jugo y nada de almibar azucarada.
- Frutas congeladas o secas (sin azúcar)

### PRODUCTOS LÁCTEOS

- Busque los productos desnatados o bajos en grasa, o asimismo compre leche de soja a la que se le ha agregado calcio.

### PAN, CEREALES Y GRANOS

- Para los productos con más de 1 ingrediente, asegúrese de que el trigo u otro grano integral sean los primeros de la lista.
- Coma más cereales de grano integral en el desayuno, como la avena y granos integrales o arroz silvestre, cebada y trigo bulgur.
- Si prepara pasta, que sea la de trigo o grano integral.

### CARNES, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES

- Coma más frijoles, nueces y huevos para cortar el consumo de la carne.
- Elija cortes de carne magra:
  - Pescado, incluyendo el pez y los mariscos.
  - Pechuga de pollo y de pavo sin la piel.
  - Cerdo: pierna, hombro, filete.
  - Res: "round", "sirloin", "tenderloin", carne molida extra magra (no menos de 93% magra).

### GRASAS Y ACEITES

- Use menos grasa saturada y busque productos sin grasa trans.
- Use aceite de cocina y patés vegetales que no contienen aceite parcialmente hidrogenado.
- Use aderezos para ensaladas a base de aceite en lugar de los cremosos.



## Receta para Febrero

### Pescado Blanco con Espárrago Rostizado

*Pruebe este plato delicioso y sano para el corazón en su casa en una noche agradable de febrero.*

**Tiempo total de cocción y preparación: 40 minutos**

**Porciones: 4**

#### INGREDIENTES

1 libra de filetes de pescado blanco fresco o congelado	1/4 cucharadita de sal
1/2 taza de cebolla picada	1/4 cucharadita de paprika ahumada
1/2 taza de zanahoria picada	1/4 cucharadita de pimienta negra
1/4 taza de caldo de pollo bajo en sal	12 onzas de puntas de espárragos, recortados y rebanados en trozos de 1 pulgada
2 dientes de ajo bien picaditos	

#### INSTRUCCIONES

1. Si usa pescado congelado, hay que descongelarlo, lavarlo y secarlo en un paño.
2. Cortar el pescado en 4 porciones y ponerlos a un lado.
3. En una fuente rectangular de 2 cuartos combinar la cebolla, la zanahoria, el caldo y el ajo.
4. Arreglar el pescado sobre esa mezcla y luego espolvorearlo con la sal, la paprika y la pimienta negra.
5. Cubrir y asar en el horno a 450° durante 15 a 20 minutos, o hasta que el pescado se suelte fácilmente con un tenedor.
6. Servir con verduras.



#### NUTRICIÓN

176 calorías  
 6 g grasa total  
 (1 g gordura saturada)  
 65 mg colesterol  
 249 mg sodio  
 6 g carbohidratos  
 2 g fibra  
 23 g proteína



# Salud Total del Corazón

## Cuide Todo su Corazón y Tenga una Vida Totalmente Saludable

- Coma menos grasa saturada y grasa trans (¡Principalmente la trans!).
- Corte un poco la sal. Siga consumiéndola, pero en menos cantidad; trate de encontrar alimentos bajos en sal o los que no tienen sal agregada.
- Coma más fibra (vegetales, frutas y granos integrales).
- 

## Su Actividad para Febrero

Las Cuatro Cavidades de  
la Salud del Corazón

Use lo que aprendió para lograr un estilo de vida saludable para el corazón: nutrición, ejercicio, educación sobre la salud y manejo del estrés. ¿Cuál es nuestro primer consejo? Sencillamente estar activo durante 150 minutos por semana puede mejorar mucho su salud. Aunque parezca poco, el tener una actividad de moderada a intensa durante cortos ejercicios de 10 minutos también tendrá un impacto positivo.



Insurance | Risk Management | Consulting

Powered by

**navigate**<sup>o</sup>

Wellbeing Solutions

# Salud cardíaca

## Las cuatro cavidades de la salud cardíaca

Su corazón tiene cuatro cavidades: dos aurículas y dos ventrículos. Es necesario que las cuatro cavidades funcionen conjuntamente para bombear el oxígeno esencial para la vida a través del flujo sanguíneo: cada cavidad debe funcionar correctamente para evitar una emergencia catastrófica para la salud.

Asimismo, hay cuatro áreas de su estilo de vida —nutrición, actividad física, educación para la salud y control del estrés— que tienen un gran impacto en la salud cardíaca y general (del organismo). En la actividad de este mes se le pedirá que examine cada una de estas áreas y considere cómo puede mantener un estilo de vida íntegramente saludable para su corazón.

### Nutrición:

#### Utilice el combustible correcto

Si carga combustible diésel a un automóvil tradicional, este dejará de funcionar. Del mismo modo, si solo consume alimentos poco saludables, su cuerpo se deteriora. Utilice los consejos sobre nutrición y la lista de compras incluidos en el boletín informativo de este mes como guía para sus elecciones alimentarias durante febrero.

### Educación:

#### Cuanto más sepa...

Para combatir de manera eficaz las enfermedades cardíacas, debe saber cuáles son sus valores, en especial colesterol, presión arterial e índice de masa corporal (IMC).

### Su actividad

Todas las semanas, practique seguir las pautas para un grupo de alimentos diferente:

- **Semana 1:** Vegetales y frutas
- **Semana 2:** Lácteos, grasas y aceites
- **Semana 3:** Harinas, cereales y granos
- **Semana 4:** Carne, frijoles, huevos y frutos secos

### Su actividad

Si no ha visitado a un médico en el último año, programe una cita (o confírmela si ya tiene una) para realizarse un chequeo básico. No es necesario que la cita sea en febrero; solo debe registrarla formalmente.



## Actividad física:

### Póngase en movimiento hacia una mejor salud

Tan solo con mantenerse activo durante 150 minutos por semana\* puede mejorar su salud en gran medida. Incluso los intervalos breves de 10 minutos de actividad moderada a intensa tienen un impacto positivo. Piense en algunas actividades que disfruta, como caminar, correr, pasear en bicicleta, nadar, etc., y manténgase activo todos los días.

#### Su actividad

Reserve tiempo para realizar 150 minutos de actividad física todas las semanas\*.

*\*Consulte a su médico antes de comenzar a realizar cualquier actividad física. Su médico puede tener un programa de ejercicios específico para usted según su estado de salud.*



## Control del estrés:

### Haga feliz a su corazón

Los niveles de estrés que aumentan de forma imprevisible o que se mantienen elevados hacen que su corazón funcione con dificultad y, con frecuencia, generan malos hábitos que provocan enfermedades. Afortunadamente, el control del estrés es una habilidad que puede practicar. Una manera fácil, gratuita y eficaz de controlar el estrés es practicar la respiración profunda diariamente.

#### Su actividad

Todos los días, permanezca de 5 a 10 minutos en un lugar tranquilo y silencioso y practique la respiración profunda:

1. Siéntese en una posición cómoda con los pies sobre el piso o acostado; cierre los ojos.
2. Imagine que se encuentra en un lugar tranquilo; lo que sea que le inspire calma.
3. Inhale y exhale; concéntrese en respirar lenta y profundamente.
4. Continúe respirando lentamente durante 5 a 10 minutos o más tiempo.

*¡Manténgase positivo! Cambiar es difícil para todos y los estudios demuestran que se requieren entre 60 y 90 días para desarrollar nuevos hábitos, por lo que es probable que haya tropiezos a lo largo del camino. ¡Haga las paces con usted mismo, vuelva a empezar y siga adelante!*



# Registro de actividades

## Nutrición

Todas las semanas, practique seguir las pautas para un grupo de alimentos diferente:

- **Semana 1:** Vegetales y frutas
- **Semana 2:** Lácteos, grasas y aceites
- **Semana 3:** Harinas, cereales y granos
- **Semana 4:** Carne, frijoles, huevos y frutos secos

Por cada día que complete su tarea de Nutrición, tache la letra "N" en el calendario.

## Educación

Programe una cita médica.  
Anote la cita en el calendario.

## Actividad física

Reserve tiempo para realizar 150 minutos de actividad física todas las semanas.

Registre sus minutos diarios. Al final de cada semana, sume los minutos de actividad física que realizó.

## Control del estrés

Todos los días, permanezca de 5 a 10 minutos en un lugar tranquilo y silencioso y practique la respiración profunda.

Por cada día que complete de 5 a 10 minutos en silencio, tache las letras "CE" en el calendario.

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>
							MINUTOS TOTALES <input type="text"/>



# Registro de actividades para el empleador

Complete la siguiente información y envíela a su empleador para recibir crédito por esta actividad:

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Nutrición

---

¿Fueron eficaces sus esfuerzos de seguir las pautas de alimentación todas las semanas?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea negativa, ¿cuál fue la parte más difícil de seguir las pautas? \_\_\_\_\_

## Educación

---

¿Programó o confirmó una cita médica?  Sí  NO

## Actividad física

---

¿Aumentó su nivel de actividad este mes?  Sí  NO

¿Cuál es su actividad favorita para “ponerse en movimiento”? \_\_\_\_\_

## Control del estrés

---

¿Pudo concentrarse en su respiración al menos una vez por semana este mes?  Sí  NO

En caso de que la respuesta sea negativa, ¿qué obstáculos le impidieron hacerlo? \_\_\_\_\_