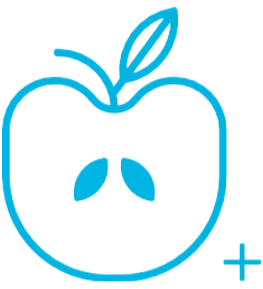


BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: SALUD CARDIOVASCULAR

Febrero es el Mes del Corazón, y la hipertensión arterial es la enfermedad más común en Estados Unidos. Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra salud cardiovascular.

La hipertensión es conocida como el "asesino silencioso" porque suele no presentar síntomas o estos son muy leves. Por eso es importante que se haga un examen físico anual y se mida la presión arterial de forma rutinaria.

PARA TENER UN CORAZÓN SANO NECESITA:



UNA ALIMENTACIÓN SANA

Las dietas saludables para el corazón son aquellas que incluyen verduras, fruta, cereales integrales y proteínas magras. Limite las grasas no saludables, el sodio y el azúcar.



TENER UN PESO SALUDABLE

El sobrepeso aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas. Para perder peso hay que combinar dieta y ejercicio.



HACER EJERCICIO

Su corazón es un músculo y puede fortalecerlo con ejercicio. El ejercicio aeróbico y el entrenamiento de fuerza son excelentes para un corazón sano. *Consulte a su médico al comenzar un nuevo régimen de ejercicio.



DEJAR DE FUMAR

Fumar puede dañar el corazón y los vasos sanguíneos. Consulte estos [consejos para dejar de fumar](#) (en inglés).



MODERAR EL CONSUMO DE ALCOHOL

El consumo de alcohol en exceso está relacionado con varios problemas de salud, entre ellos las enfermedades cardíacas. El consumo moderado de alcohol se define como una bebida o menos al día para las mujeres y dos bebidas o menos al día para los hombres.

CONOZCA SUS SÍNTOMAS:

ATAQUE CARDÍACO

- + **Dolor o molestia en el pecho:** la mayoría de los ataques cardíacos ocasionan dolor en el pecho que dura más de unos minutos, o que va y viene. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión, sensación de estar lleno o dolor.
- + **Molestias en otras partes del cuerpo:** puede presentar síntomas como dolor o molestias en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- + **Dificultad para respirar:** con o sin dolor en el pecho.
- + **Otros síntomas pueden ser:** sudores fríos, náuseas o mareos.

ATAQUE O DERRAME CEREBRAL: **R.Á.P.I.D.O.**

- + **Rostro caído (parálisis facial):** ¿La persona presenta parálisis facial o entumecimiento en un lado del rostro?
- + **Alteración del equilibrio:** ¿Tiene dificultad para caminar o pierde el equilibrio?
- + **Pérdida de fuerza en el brazo:** ¿Siente débil o entumecido un brazo?
- + **Impedimento visual repentino:** ¿Tiene problemas repentinos de visión en uno o en ambos ojos?
- + **Dificultad para hablar:** ¿Puede hablar? ¿Arrastra las palabras o no se le entiende?
- + **Obtenga ayuda, llame al 911:** si alguien presenta estos síntomas, llame inmediatamente al 911.

Tanto para los ataques cardíacos como para los derrames cerebrales, la rapidez con la que se pueda llegar a un hospital puede hacer la diferencia.

Obtenga más información en este sitio web sobre [prevención de derrames cerebrales](#) (en inglés).