



# HABLEMOS SOBRE LA SALUD CARDÍACA

Edición 14 | OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD  
UN BOLETÍN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Las enfermedades cardíacas constituyen un importante problema de salud y son la principal causa de muerte en Estados Unidos y el condado de Erie. Algunas personas ignoran los síntomas de las cardiopatías y los primeros signos de advertencia. Las enfermedades cardíacas no tratadas pueden causar problemas graves, como ataques al corazón, derrames cerebrales e incluso la muerte. Estas enfermedades son graves, pero pueden controlarse con tratamientos médicos y cambios en el estilo de vida. Es importante comprender que se puede mantener una buena calidad de vida con un cuidado adecuado de la salud cardíaca.

## **POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD DEL CORAZÓN**

La salud del corazón afecta a todo el cuerpo. El corazón es un músculo fuerte que bombea sangre a todas las partes del cuerpo. Así como un motor pone en marcha un vehículo, el corazón hace que el cuerpo funcione. Debido a que el corazón se encarga de todo el cuerpo, cuidarlo es muy importante para la salud general.

La salud del corazón afecta a la salud general, pero la salud general también puede afectar a la salud del corazón. Detectar y tratar los problemas de salud puede ayudar a proteger la salud del corazón. Hable con su médico sobre cualquier signo, síntoma, preocupación o cambio en su salud que haya notado, como dolor en el pecho, dificultad para respirar o cambios de peso. Algunas enfermedades cardíacas, como la presión arterial alta, son hereditarias, lo que significa que pueden transmitirse de padres a hijos a través de los genes. Es importante que informe a su médico sobre los antecedentes familiares de salud cardíaca.

## **CUIDADO DEL CORAZÓN**

Sin importar su edad o estado de salud, puede tomar medidas ahora para proteger su corazón. Los alimentos que ingiere, la frecuencia con la que ejercita y la forma en que maneja el estrés pueden afectar la salud del corazón. Cuide la salud de su corazón. Visite al médico para hacerse revisiones periódicas, reciba atención médica para afecciones como la presión arterial alta y el colesterol alto, elija alimentos más saludables, ejercítase con regularidad y controle el estrés de forma saludable en la medida de lo posible.



### **CONSULTE A UN MÉDICO SI TIENE ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS:**

- Dolor o malestar en el pecho
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de piernas, tobillos o pies
- Latidos irregulares del corazón o palpitaciones.
- Mareos, vértigo o desmayos.
- Sensación de cansancio o debilidad inusual.

**! LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE BOLETÍN NO DEBE UTILIZARSE EN NINGÚN CASO COMO SUSTITUTO DE LAS RECOMENDACIONES DE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA.**

**ENCUENTRE UN PROVEEDOR DE ATENCIÓN PRIMARIA DEL CONDADO DE ERIE AQUÍ:**  
[HTTPS://WWW3.ERIE.GOV/HEALTH/PCP](https://www3.erie.gov/health/PCP)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**  
[www.erie.gov/health-equity](http://www.erie.gov/health-equity)

ESPAÑOL

# TÉRMINOS DE SALUD DEL CORAZÓN

## PRESIÓN ARTERIAL

La presión de la sangre que empuja contra las paredes de las arterias. La presión arterial cambia a lo largo del día y se ve afectada por muchos factores. Lo que es “usual” es diferente para cada persona.

## FRECUENCIA CARDÍACA

El número de veces que late el corazón en 1 minuto. Puede medir su frecuencia cardíaca tomándose el pulso (sintiendo la sensación de los latidos del corazón y contando el número de latidos).

## HIPERTENSIÓN

Presión arterial alta o superior a la normal.

## HIPOTENSIÓN

Presión arterial baja o mucho más baja de lo normal.

## COLESTEROL

Sustancia cerosa y grasa presente en la sangre que el organismo necesita para mantenerse saludable. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita, pero podemos obtener colesterol adicional de los alimentos. Hay 2 tipos: LDL y HDL. LDL es el colesterol “malo” que se puede acumular en las arterias y causar un ataque al corazón o un derrame cerebral. HDL es el colesterol “bueno”. Tener niveles altos de HDL puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

## TRIGLICÉRIDOS

Tipo de grasa en la sangre que el organismo utiliza como fuente de energía.

## ANGINA

Dolor o malestar en el pecho que ocurre cuando el músculo del corazón no recibe suficiente sangre rica en oxígeno. Puede sentirse como una presión u opresión en el pecho, y suele producirse durante la actividad física o el estrés.

## SOPLO CARDÍACO

Sonidos, como un silbido o pitido, producidos por un flujo sanguíneo anormal a través de las válvulas cardíacas.

## PALPITACIONES CARDÍACAS

Sensación de que al corazón le faltan latidos, está acelerado, agitado o latiendo con fuerza.

## MIOCARDITIS

Inflamación (hinchazón) del músculo del corazón.

## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Una serie de enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos.

## ENFERMEDADES CARDÍACAS

Una serie de enfermedades que afectan al corazón.

## DERRAME CEREBRAL

Ataque cerebral que se produce cuando se bloquea el suministro de sangre al cerebro (llamado isquémico) o se rompe un vaso sanguíneo del cerebro (hemorrágico). Se siente como una aparición repentina de una variedad de síntomas, como confusión, problemas de visión, pérdida del equilibrio y otros. Algunas personas también pueden experimentar un ataque isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés), que se considera un derrame cerebral breve o una señal de advertencia de que es posible que se produzca un derrame cerebral más grave.

## ATAQUE AL CORAZÓN

Se produce cuando una parte del músculo del corazón no recibe suficiente sangre. También llamado infarto de miocardio. Se siente como opresión, presión o dolor en el pecho que a veces se extiende desde el pecho hasta los brazos, la mandíbula, el cuello o la espalda. Puede incluir otros síntomas.

## INSUFICIENCIA CARDÍACA O INSUFICIENCIA CARDÍACA CONGESTIVA

Enfermedad grave en la que el corazón no puede bombear suficiente sangre y oxígeno a otros órganos del cuerpo.

## PARO CARDÍACO

Cuando el corazón deja de latir de forma repentina e inesperada. Algunas personas sienten dolor en el pecho antes de quedar inconscientes debido a un paro cardíaco. Sin embargo, no se siente dolor una vez se pierde el conocimiento.

## ARRITMIA

Cuando el corazón late demasiado despacio, demasiado deprisa o de forma irregular. Sensación de agitación o aceleración en el pecho.

## ENFERMEDADES DE LAS VÁLVULAS CARDÍACAS

Cuando una o más de las válvulas del corazón no funcionan correctamente. La **estenosis** es una rigidez o un estrechamiento. La **regurgitación** ocurre cuando una válvula no se cierra completamente. La **atresia** se produce cuando una válvula está cerrada.

## FIBRILACIÓN AURICULAR

Latido irregular que inicia en las cavidades superiores del corazón. La arritmia más común.



# SIGNOS Y SÍNTOMAS



Normalmente, los **signos** son visibles o pueden medirse. Los **síntomas** son afecciones que puede sentir o notar, pero que es posible que las demás personas no perciban. Es importante que comparta con su proveedor de atención médica todos los signos y síntomas que observe. Recuerde que todas las personas son diferentes. Los signos de buena salud para usted pueden ser distintos a los de sus seres queridos y conocidos. Su salud general también puede verse afectada por los medicamentos, las enfermedades y los antecedentes familiares. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información sobre sus signos y síntomas particulares.

## PRESIÓN ARTERIAL BAJA

La presión arterial baja, o **hipotensión**, puede provocar mareos y desmayos. Mantenerse hidratado y alimentarse de forma saludable puede ayudar a controlar la presión arterial baja.

**Los signos y síntomas comunes incluyen:**

- Mareos
- Desmayos
- Visión borrosa
- Náuseas

## PRESIÓN ARTERIAL ALTA

La presión arterial alta, o hipertensión, puede provocar problemas cardíacos graves, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales. Es importante controlar periódicamente la presión arterial, elegir alimentos más saludables y hacer ejercicio siempre que sea posible.

**Los signos y síntomas comunes incluyen:**

- Latidos irregulares
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar
- Dolores de cabeza severos
- Problemas de la vista
- Fatiga
- Confusión

## CONTROL DE LA PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial alta no suele presentar signos de advertencia y muchas personas no saben que la padecen. Controlar periódicamente la presión arterial es la única manera de saber si tiene presión arterial alta. Hable con el médico sobre cuándo y con qué frecuencia debe medirse la presión arterial. Puede medirse la presión arterial usted mismo o en el consultorio del médico. Es posible que su plan de seguro cubra un tensiómetro. También puede comprar uno para usar en casa o medirse la presión arterial de forma gratuita en farmacias, supermercados y centros comunitarios. Haga un seguimiento de su presión arterial utilizando una aplicación de bienestar para teléfonos inteligentes o una tarjeta de control de la presión arterial.



**Use los siguientes enlaces para acceder a una tarjeta de control de la presión arterial:**

Inglés: [on.nyc.gov/3VSXDSq](https://on.nyc.gov/3VSXDSq) [↗](#) Español: [bit.ly/3DygzDh](https://bit.ly/3DygzDh) [↗](#)

## SIGNOS COMUNES DE UN PROBLEMA DE SALUD CARDÍACA

Signos nuevos o que continúan:

- Dolor o malestar en el pecho
- Dificultad para respirar
- Hinchazón de piernas, tobillos o pies.
- Latidos irregulares del corazón o palpitaciones.
- Mareos, vértigo o desmayos.
- Sensación de cansancio o debilidad inusual.



## USTED ES QUIEN MEJOR CONOCE A SU CUERPO

➔ Informe a su médico si cree que algo no está bien.

**Dígale a su médico si cree que no le escucha cuando comparte sus signos y síntomas.** Si sigue sin escucharle, es posible que deba buscar otro médico. Si siente que le están tratando injustamente, denuncie a su médico ante su seguro médico.



# COMPRENDER SUS VALORES

Lo que se considera un valor “normal” puede variar dependiendo de cada persona y sus circunstancias. La edad, el sexo, los medicamentos, el peso, la capacidad de ejercicio, el estrés, el estado de salud actual y el entorno pueden afectar el rango “normal” de los signos vitales de una persona. Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles son sus valores “normales” de pulso, presión arterial, colesterol y triglicéridos.



## FRECUENCIA CARDÍACA (EN REPOSO)

También llamado pulso. Este es el número de veces que late el corazón en 1 minuto (BPM).

### BAJA

60 o menos

### NORMAL

60-100

### ELEVADA

superior a 100



## PRESIÓN ARTERIAL (EN REPOSO)

La presión arterial se indica con un número entero superior “sobre” un número entero inferior. Por ejemplo, “110 sobre 70”. El número superior se llama presión arterial sistólica y el inferior, presión arterial diastólica.

### BAJA

90 o menos

### NORMAL

91-120

61-80

### ELEVADA

121-129

61-80

### ALTA

ETAPA 1 DE HIPERTENSIÓN

130-139

80-89

### ALTA

ETAPA 2 DE HIPERTENSIÓN

superior a 140

superior a 90

### EMERGENCIA

superior a 180

superior a 120

**Nota:** La presión arterial depende de muchos factores, como el estilo de vida, los medicamentos para la salud mental, los anticonceptivos o los esteroides, las afecciones médicas como la diabetes y la apnea del sueño, los antecedentes familiares, las emociones y factores de estrés como los ingresos, la situación laboral, las condiciones del vecindario y las relaciones personales, entre otros. Tómese la presión arterial con regularidad. Hable con su médico sobre cuál es el rango normal para usted.



## COLESTEROL

(DESPUÉS DE NO INGERIR ALIMENTOS DURANTE 8-10 HORAS)

El colesterol se muestra en tres números enteros con una unidad de medida (mg/dL). “HDL” y “LDL” son los dos tipos diferentes de colesterol que se analizan en una prueba de colesterol, también llamada panel de lípidos.

### NORMAL

**Total:** 200 mg/dL o menos

**LDL:** 100 mg/dL o menos

**HDL:** 60 mg/dL o más

### INTERMEDIO

**Total:** 201-239 mg/dL

**LDL:** 101-159 mg/dL

**HDL:** 41-59 mg/dL

### EN RIESGO DE ENFERMEDAD CARDÍACA

**Total:** 240 mg/dL o más

**LDL:** 160mg/dL o más

**HDL:** 40 mg/dL o menos

**Nota:** Algunas fuentes indican niveles de colesterol distintos para hombres y mujeres. Es importante entender que esta diferencia está relacionada con el nivel de la hormona estrógeno que se encuentra en el cuerpo. Cada persona es única y el nivel de estrógeno puede no estar relacionado con el género. Su nivel de estrógeno puede resultar afectado por un embarazo, la menopausia, un medicamento, entre otros. Los antecedentes familiares y el estilo de vida también influyen en el colesterol. Hable con su médico sobre cuál es el rango adecuado para usted.



## TRIGLICÉRIDOS

(DESPUÉS DE NO INGERIR ALIMENTOS DURANTE 8-10 HORAS)

Los triglicéridos se muestran como un número entero con una unidad de medida (mg/dL) en una prueba de colesterol, también llamada panel de lípidos.

### NORMAL

150 mg/dL o menos

### INTERMEDIO

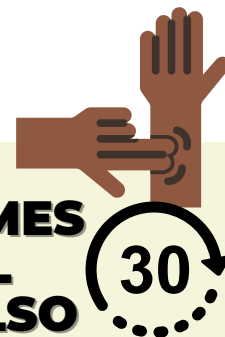
151-199 mg/dL

### ALTA

200-499 mg/dL

### MUY ALTO

500 mg/dL o más



## TÓMESE EL PULSO

Coloque dos dedos en la muñeca por debajo de la base del pulgar, presionando ligeramente. Cunte los latidos durante 30 segundos. Luego duplique ese número para obtener su frecuencia cardíaca.

# PRUEBAS



## TENSIÓMETRO

Un dispositivo portátil que mide la presión arterial. Consta de un manguito inflable y una unidad de medición.

## PRUEBA DE COLESTEROL O PANEL LIPÍDICO

A blood sample taken from your arm measures the amount of fat or cholesterol in your blood, including your levels of LDL or “bad” cholesterol, HDL or “good” cholesterol, and triglycerides.

## MONITOR HOLTER

Un dispositivo de electrocardiograma (ECG) portátil que se usa durante un día o más para registrar la actividad del corazón.

## RADIOGRAFÍA DE PECHO

Utiliza rayos X para crear una imagen del corazón, los pulmones y otros órganos del pecho.

## TOMOGRAFÍA COMPUTARIZADA DEL CORAZÓN

Utiliza rayos X para obtener imágenes detalladas del corazón y los vasos sanguíneos.

## RESONANCIA MAGNÉTICA DEL CORAZÓN

Utiliza ondas de radio y un imán grande para crear imágenes detalladas del corazón y los vasos sanguíneos.

## PRUEBA DE ESFUERZO

Mide la frecuencia cardíaca de una persona mientras camina en una caminadora. Esto ayuda a determinar qué tan bien funciona el corazón cuando tiene que bombear más sangre.

## ELECTROCARDIOGRAMA (EKG O ECG)

Mide la actividad eléctrica, la frecuencia cardíaca y la regularidad de los latidos del corazón mediante electrodos (pequeños parches de plástico) que se colocan en el pecho.

## ECOCARDIOGRAMA

Utiliza ultrasonidos (onda sonora especial) para crear una imagen del corazón. También se denomina ultrasonido cardíaco.

## ANGIOGRAMA CORONARIO

Utiliza un colorante en el interior del cuerpo y rayos X para observar los vasos sanguíneos del corazón, llamados arterias coronarias.

## CATETERISMO CARDÍACO

Comprueba si hay obstrucciones en el interior de las arterias introduciendo un tubo fino y flexible a través de una arteria de la ingle, el brazo o el cuello hasta llegar al corazón.

# EMERGENCIAS



Cuando se produce una emergencia relacionada con el corazón, **cada minuto cuenta**. Ya sea que sospeche que se trata de un paro cardíaco, un ataque al corazón o un derrame cerebral, el primer paso es siempre llamar al 911 de inmediato.

## ATAQUE AL CORAZÓN

### SÍNTOMAS

- Dolor en el pecho
- Fatiga o debilidad
- Náuseas
- Dificultad para respirar

### QUÉ PUEDE HACER

- Llame al 911.
- Mastique y trague una aspirina, a menos de que el médico le indique lo contrario.
- Si se lo recetaron, tome nitroglicerina.

## PARO CARDÍACO

### SIGNOS

- Colapso
- Inconsciencia
- Falta de respiración
- Falta de pulso

### QUÉ PUEDE HACER

- Llame al 911.
- Inicie la reanimación cardiopulmonar (CPR) si sabe cómo hacerla.
- Utilice un desfibrilador externo automático (AED) si hay uno cerca.

### APRENDA CÓMO HACER LA CPR

Ingrese a [erie.gov/cpr](http://erie.gov/cpr) para conseguir una capacitación y obtener más información sobre esta técnica que salva vidas.

## DERRAME CEREBRAL

### SIGNOS

- Parálisis facial
- Debilidad en los brazos
- Dificultad para hablar
- Confusión

### QUÉ PUEDE HACER

- Llame al 911.
- Inicie la CPR si es necesario.
- Anote la hora en la que notó los síntomas por primera vez.



# GESTIÓN DE LA SALUD DEL CORAZÓN

La forma de tratar las afecciones del corazón depende de la causa y el tipo de enfermedad o daño cardíaco. Las estrategias pueden incluir cambios en el estilo de vida para desarrollar hábitos saludables para el corazón, medicamentos y cirugía cardíaca u otros procedimientos.

## CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

Modificar sus hábitos cotidianos puede ayudarle a mejorar la salud del corazón. Proteja la salud de su corazón eligiendo la mayor cantidad posible de alimentos saludables, ejercitándose con regularidad y optando siempre que pueda por formas saludables de controlar el estrés.

1. **Elija alimentos saludables para el corazón:** Busque opciones asequibles como frijoles, lentejas y vegetales congelados.
2. **Ejercite:** Intente caminar, bailar, hacer estiramientos, limpiar o hacer jardinería.
3. **Gestione el estrés:** Practique la respiración profunda, escuche música o busque un momento tranquilo para relajarse. Elija mecanismos de afrontamiento saludables, como meditar, llevar un diario, hablar con un amigo de confianza o tener pasatiempos.



## ADMINISTRACIÓN DE MEDICAMENTOS

Hay muchos medicamentos con receta que pueden ayudar a controlar la salud del corazón. Antes de comenzar a tomar un nuevo medicamento con receta, hable con su médico sobre los posibles efectos secundarios o interacciones con otros medicamentos. Recuerde renovar periódicamente la receta del medicamento para mantenerse al día con el tratamiento. Discuta las opciones con su médico e infórmele si su tratamiento no está funcionando. Algunos alimentos, incluso los saludables, pueden provocar interacciones no deseadas y posiblemente peligrosas con determinados medicamentos para el corazón.

Puede ser peligroso dejar de tomar incluso una dosis de un medicamento para el corazón

Los medicamentos comunes incluyen:

1. **Los inhibidores de la ECA**, como el lisinopril (Zestril), ayudan a reducir la presión arterial al ensanchar los vasos sanguíneos.
2. **Los anticoagulantes o “diluyentes de la sangre”**, como la warfarina (Coumadin), ayudan a reducir el riesgo de formación de coágulos en los vasos sanguíneos al disminuir la capacidad de la sangre para formar coágulos.
3. **La aspirina, el clopidogrel (Plavix) y otros agentes antiplaquetarios** evitan la formación de coágulos sanguíneos al impedir que las plaquetas de la sangre se adhieran entre sí.
4. **Los betabloqueantes**, como el metoprolol (Lopressor, Toprol XL), hacen que el corazón lata más despacio y con menos fuerza para bajar la presión arterial.
5. **Las estatinas**, como la atorvastatina (Lipitor) o la rosuvastatina (Crestor), disminuyen el colesterol LDL al reducir la cantidad de colesterol que produce el hígado y ayudar al hígado a eliminar el colesterol de la sangre.

¡CON  
SEJO!

**LLEVE SIEMPRE CONSIGO UNA LISTA DE TODOS SUS MEDICAMENTOS.**

Pídale a su médico una tarjeta con sus medicamentos o una copia impresa de su perfil del portal para pacientes.

## PROGRAMAS DE AUTOGESTIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Los programas de autogestión de enfermedades crónicas (CDSMP) ayudan a las personas a adquirir nuevas habilidades, ganar confianza y obtener apoyo para controlar enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas. Todas las personas pueden aprender de los CDSMP, incluso si han cuidado a alguien con una enfermedad crónica o vivieron con una enfermedad del corazón durante muchos años. Pídale a su médico que le remita a un programa de autogestión de enfermedades crónicas de su zona. Muchos proveedores de atención médica ofrecen un curso en el consultorio. Las personas con seguro médico también tienen acceso a nutricionistas y comidas adaptadas a sus necesidades médicas.

## PROCEDIMIENTOS Y CIRUGÍAS DEL CORAZÓN

Los procedimientos y las cirugías del corazón pueden ayudarle a mantener y prolongar la vida. Las cirugías del corazón pueden realizarse en situaciones de emergencia, como un ataque al corazón. Su médico también puede recomendarle una cirugía cuando otras estrategias ya no funcionen. Hable con su médico sobre sus opciones, incluidos los riesgos y beneficios.

## REHABILITACIÓN CARDÍACA

La rehabilitación cardíaca es un programa que le ayuda a recuperarse después de una cirugía o de padecer problemas del corazón. Incluye hacer ejercicio, aprender sobre hábitos saludables y recibir apoyo para mantenerse fuerte y prevenir más problemas cardíacos. El objetivo es ayudarle a sentirse mejor y cuidar su corazón.

# LO QUE COME ES IMPORTANTE

Comer demasiado sodio (sal) puede aumentar la presión arterial y el riesgo de sufrir enfermedades del corazón y derrames cerebrales. El sodio no está solo en la sal de mesa. La mayor parte del sodio que consumimos procede de alimentos envasados y de restaurantes. Incluso los alimentos que no tienen sabor salado pueden ser fuentes importantes de sodio. Los alimentos con cantidades medias de sodio, como el pan, pueden convertirse en fuentes importantes de sodio porque se consumen con mucha frecuencia. Intente sustituir el arroz blanco, el pan y la pasta por arroz integral y opciones de granos integrales. En lugar de la sal de mesa, utilice hierbas y especias para realzar el sabor de los alimentos. Pruebe los alimentos antes de añadir más sal. Pregunte en los restaurantes por las opciones bajas en sodio.

¡Comer saludable puede ser costoso! Ahorre dinero comprando alimentos congelados. Los frijoles y los vegetales enlatados pueden ahorrarle mucho tiempo en la cocina. Recuerde escurrir y enjuagar los frijoles y los vegetales enlatados para eliminar la sal añadida o elija opciones “bajas en sodio” o “sin sal añadida”. Para obtener más información sobre cómo acceder a alimentos saludables con un presupuesto limitado, visite [erie.gov/health-equity](http://erie.gov/health-equity) y busque el boletín “Hablemos sobre el acceso a los alimentos”.

## PLAN DE ALIMENTACIÓN DASH

El plan de alimentación Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH) es una dieta simple y saludable para el corazón que puede ayudar a prevenir o reducir la presión arterial alta. El plan de alimentación DASH recomienda:

- Comer vegetales, frutas y cereales integrales.
- Incluir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves de corral, frijoles, frutos secos y aceites vegetales.
- Limitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como carnes grasas, productos lácteos enteros y aceites tropicales como el de coco y el de palma.
- Limitar las bebidas azucaradas y los dulces.

Para obtener más información y descargar una tarjeta de recordatorio para colgar en casa, visite: [bit.ly/DASHplan](http://bit.ly/DASHplan).

# COMPRENDER LAS ETIQUETAS

Comprender las etiquetas de información nutricional de los alimentos envasados y procesados puede ayudarle a tomar buenas decisiones, especialmente a la hora de comer refrigerios. Ningún alimento es malo, pero muchos deben consumirse con moderación, es decir, solo a veces. Para controlar la salud del corazón, tome en cuenta lo siguiente:

- **Tamaño de la porción:** No siempre significa la cantidad que se debe comer. Es una forma sencilla de medir los aspectos nutritivos de la cantidad que comió. Por ejemplo, la etiqueta de información nutricional de muestra indica 1 taza y media como tamaño de la porción, por lo que, si ingirió 3 tazas, debe duplicar toda la información que aparece. El paquete contiene 4 porciones, por lo que, si se comió todo el paquete, debe multiplicar todo por 4.
- **% de valor diario (%VD):** Los valores diarios son las cantidades de nutrientes que se recomienda consumir o no exceder cada día. El % del valor diario es la cantidad de un nutriente que hay en una sola porción del alimento que está comiendo.
- **Grasas saturadas y grasas trans:** Las grasas saturadas y las grasas trans pueden aumentar el colesterol LDL (“malo”). Para la salud del corazón, hay que centrarse más en la cantidad de grasas saturadas y trans en los alimentos que consume en lugar de en la cantidad de grasas totales.
- **Sodio:** La cantidad de sal de los alimentos que ingiere. Incluso los alimentos que no tienen sabor salado pueden contener grandes cantidades de sodio.
- **Azúcares añadidos:** Los azúcares presentes en los alimentos que consume pueden ser naturales o añadidos. “Azúcares añadidos” son los que se añaden a los azúcares que ya están presentes de forma natural en los ingredientes principales. Casi todos los alimentos, incluidas las frutas, tienen alguna cantidad de azúcar. No todos los alimentos tienen azúcares añadidos.

## Nutrition Facts

4 servings per container  
**Serving size 1 1/2 cup (208g)**

Amount per serving  
**Calories 240**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**APRENDA A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS**

Visite: [bit.ly/HeartFoodLabel](http://bit.ly/HeartFoodLabel)

# LA COVID-19 Y LA SALUD DEL CORAZÓN



Una infección grave o incluso leve por la COVID-19 puede afectar la salud del corazón. Muchas personas que deben ser hospitalizadas por contraer la COVID-19 tienen problemas cardíacos subyacentes. Las personas con enfermedades cardiovasculares tienen más probabilidades de experimentar una reacción grave y potencialmente mortal a una infección por la COVID-19.

Si tiene una enfermedad del corazón, puede tomar medidas para protegerse. Considere usar una mascarilla en lugares públicos concurridos y hable con su médico sobre la vacuna contra la COVID-19. Tome sus medicamentos y siga su plan de tratamiento para controlar las enfermedades crónicas.

## ¿DEBE ELEGIR UN MÉDICO?

Elegir un médico de atención primaria puede ser difícil.

Algunos aspectos para tener en cuenta al elegir un médico:

- Averigüe qué médicos están “dentro de la red”, es decir, que trabajan con su plan de seguro.
- Elija un médico con habilidades que satisfagan sus necesidades de salud. Algunos médicos de atención primaria se especializan en medicina interna, lo que significa que se centran en la prevención y el tratamiento de enfermedades como las del corazón.
- Busque un consultorio médico con horarios y una ubicación que se ajusten a su agenda y necesidades de transporte. Algunos consultorios tienen horario por la tarde e incluso de fin de semana.
- Elija un médico en quien confíe. Confíe en usted mismo si siente que no le escuchan. Cambiar de médico puede ser estresante, pero es importante tener un médico en quien pueda confiar y que le escuche.

**ENCUENTRE ATENCIÓN PRIMARIA, DE SALUD CONDUCTUAL Y DENTAL ASEQUIBLES.**

Visite: [snapcapwny.org/#safety](https://snapcapwny.org/#safety)

### SEGURO DE SALUD



Medicare, Medicaid y la mayoría de los planes de seguro de salud privados pagan algunos suministros, como los tensiómetros. Pídale ayuda a su equipo de atención médica para obtener suministros gratuitos o de bajo costo.

- Pregúntele a su empleador por los beneficios del seguro de salud.
- Llame a 211 WNY marcando “211” o enviando su código postal por mensaje de texto al 898211.
- Visite [nystateofhealth.ny.gov](https://nystateofhealth.ny.gov).

**CONSEJO:** Busque “Asistentes” en NY State of Health para encontrar ayuda GRATUITA para explorar e inscribirse en un seguro médico, incluido Child Health Plus. La asistencia está disponible en varios idiomas y en horario de tarde y fines de semana.



**ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE LA OFICINA DE EQUIDAD EN SALUD DEL CONDADO DE ERIE**

Esta publicación está disponible en 5 idiomas adicionales.



La visión de la Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie es que todas las personas del condado alcancen una buena salud y bienestar. La Oficina de Equidad en Salud del Condado de Erie es parte del Departamento de Salud del Condado de Erie.

**¿Quiere obtener más información?**

Visite [www.erie.gov/health-equity](https://www.erie.gov/health-equity)

Envíenos un correo electrónico a [HealthEquity@erie.gov](mailto:HealthEquity@erie.gov)



Erie County  
Department of  
Health



Public Health  
Prevent. Promote. Protect.

**OFFICE OF HEALTH EQUITY**  
[www.erie.gov/health-equity](https://www.erie.gov/health-equity)