

# El ABC de la lista de control para Darle una Vida Inteligente a su Corazón y el Contrato Personal de Prevención

Se han establecido pautas nacionales para ayudar a las personas que no tienen enfermedad cardiovascular a prevenirla. La lista de control a continuación se basa en dichas recomendaciones. Hable con su médico sobre la terapia que sea apropiada para usted.

## **A es para:**

### **Aspirina**

Los individuos que tengan un riesgo intermedio de enfermedad cardíaca podrían beneficiarse de tomar aspirina (75-162 mg), a menos que ésta esté contraindicada o no se pueda tolerar.

### **Arterial – Presión arterial**

Mantenga la presión arterial en < 140/90 mm Hg (< 130/80 mm Hg si es diabético o tiene enfermedad renal) e, idealmente, téngala en < 120/80 mm Hg.

## **B es para:**

### **Bebidas alcohólicas**

Limite el consumo de alcohol a  $\leq 1$  bebida al día para las mujeres y a  $\leq 2$  bebidas al día para los hombres.

## **C es para:**

### **Colesterol**

Mantenga su:

- Colesterol total en < 200 mg/dL
- LDL < 100 mg/dL
- HDL > 50 mg/dL (en las mujeres), > 40 mg/dL (en los hombres)
- TG < 150 mg/dL

### **Cuerpo – Peso corporal**

Mantenga el índice de masa corporal (BMI) entre 18.5-24.9 kg/m<sup>2</sup> y la circunferencia de la cintura en < 35 pulgadas (en las mujeres) o < 40 pulgadas (en los hombres).

## **D es para:**

### **Depresión**

Preste atención si hay síntomas de depresión y obtenga tratamiento si es lo indicado.

### **Diabetes**

Mantenga la prueba HbA1C en < 7% y la glucosa en ayunas en < 100 mg/dL (o la glucosa sin ayunar en < 140 mg/dL).

Nota: Aquellas personas con diabetes deben usar la lista de control para pacientes con enfermedad cardíaca y diabetes.

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web: <http://www.hearthealthtimes.com>.**



**□ Dieta**

Los objetivos incluyen:

- < 10% de las calorías obtenidas de grasas saturadas al día
- < 30% de las calorías obtenidas de grasa total al día
- < 300 mg/d de colesterol
- ≥ 5 porciones de frutas o verduras (hortalizas) al día
- Consumo de sodio < 2,400 mg/día
- Consumo de fibra ≥ 20 gramos/día
- ≥ 2 porciones de pescado a la semana

**□ Dejar de fumar cigarrillos**

- Si fuma, deje de fumar por completo.
- Evite el humo del tabaco en el medio ambiente.

**E es para:**

**□ Evitar**

Evite el uso regular de ibuprofeno, ya que éste puede limitar el efecto cardioprotectivo de la aspirina.

**□ Ejercicio**

Haga como mínimo 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada (por ej., caminar a paso ligero) casi todos los días o todos los días de la semana preferiblemente.

**□ Excluir**

- Complementos vitamínicos antioxidantes
- Terapia de reemplazo hormonal en mujeres posmenopáusicas
- Uso habitual de aspirina en mujeres de bajo riesgo

***Contrato personal para Darle una Vida Inteligente a su Corazón***

Prometo hacer el esfuerzo para darle una vida inteligente a mi corazón. Empezaré poco a poco a cambiar un comportamiento específico (como los de la lista de control) que yo escoja para mejorar la salud de mi corazón.

Mi objetivo es \_\_\_\_\_.

Lograré mi objetivo para el \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (escoja una fecha para la cual quiera ya haber alcanzado el objetivo).

Cuando logre mi objetivo, me dará una recompensa que sea sana, positiva y me haga sentir bien.

Cuando \_\_\_\_\_, mi recompensa será \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_  
Su firma

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma de su socio de prevención\*

\_\_\_\_\_  
Fecha

*\*El socio de prevención es alguien (familiar/amigo) que apoyará sus esfuerzos para darle una vida inteligente a su corazón.*

*Este sitio web brinda información breve y general sobre este tema de atención de salud. No reemplaza las instrucciones que reciba de sus proveedores de atención de salud. Consulte con su médico sobre los riesgos y beneficios de las terapias y siempre tome sus medicamentos como se los recetan. Hable con su proveedor de atención de salud si tiene otras preguntas que necesite aclarar.*

**Para obtener más información o una remisión, por favor llame al Programa de Cardiología Preventiva (Preventive Cardiology Program) del Hospital NewYork-Presbyterian al (212) 305-4866 o visite nuestro sitio web: <http://www.hearthealthtimes.com>.**

