

Cómo controlar las enfermedades cardíacas

mientras se queda en su casa

Los adultos mayores y las personas que tienen alguna enfermedad cardíaca u otras afecciones crónicas tienen un riesgo mayor de contraer una enfermedad por coronavirus más grave. Para los pacientes con enfermedad cardíaca, es especialmente importante tomar medidas para reducir su riesgo manteniéndose alejados del público en general.

Estos son algunos consejos para controlar la presión arterial alta y el colesterol durante la indicación de quedarse en casa:

- **Tenga una provisión de medicamentos.** Trate de obtener renovaciones de recetas para 90 días de medicamentos y suministros médicos, en caso de que necesite quedarse en casa durante mucho tiempo.
- **Manténgase activo.** Cree un circuito de ejercicios en el hogar. Elija 3 o 4 ejercicios que pueda hacer en su casa, como saltos de tijera, trotar en el lugar y sentadillas. Haga cada movimiento durante 30 segundos a 1 minuto antes de cambiar al siguiente. Haga aproximadamente 5 repeticiones del ciclo.
- **Combata el estrés.** Este tipo de acontecimientos puede ser muy estresante, lo que puede afectar su presión arterial. Dedique al menos 10 o 15 minutos por día a meditar, practicar la respiración profunda, estirar, recuperar horas de sueño y llamar a amigos y familiares para mantenerse conectado.
- **Controle su presión arterial.** No olvide controlarse la presión arterial todos los días en su hogar.
 - Contrólese la presión arterial antes de hacer ejercicio. Si su presión arterial está alta o tiene vahídos o mareos, no haga ejercicio.
 - Si siente dolor o molestias en el pecho, no haga ejercicio y llame a su médico inmediatamente.

6 PASOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES



Lávese las manos durante por lo menos 20 segundos



Evite el contacto cercano



Quédese en su casa si está enfermo



Tápese la boca al toser y estornudar



Use un barbijo o tapaboca si está enfermo



Limpie y desinfecte

Si desea más información, visite [CDC.gov](https://www.cdc.gov)

Coma alimentos de larga duración que promuevan la salud del corazón.

• Use hierbas y especias de larga duración para cocinar comidas saludables para el corazón. Las frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas, las carnes congeladas y los granos secos son muy buenas opciones de larga duración para tener a mano para cocinar. La Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) recomienda comer:

- Alimentos con bajo contenido de grasa animal (menos del 7% de grasa total)
- Alimentos con bajo contenido de sodio o sin sodio (menos de 150 mg por porción)
- Menos de 2,000 mg de sodio por día; y para las personas que tienen alguna enfermedad cardíaca, menos de 1,500 mg por día
- Menos de 300 mg de colesterol por día

Frutas y verduras

- 2-3 porciones por día: Bayas, melones o bananas congelados o enlatados (sin jarabe, con bajo contenido de sodio o sin sodio)
- Al menos 2-3 tazas por día: Verduras de hojas, frijoles verdes, brócoli

Granos/carbohidratos

- Pan de trigo integral
- Arroz integral
- Cereales integrales
- Legumbres (chícharos o frijoles secos)
- Al menos la mitad de su consumo diario de carbohidratos debería ser de granos integrales

Productos lácteos

- Alternativas a los productos lácteos de origen vegetal, como de almendras o soja
- Leche sin grasa
- Productos lácteos con bajo contenido de grasa

Proteínas

- Alimentos en lata (envasados en agua) o congelados
- Pescado, como salmón, atún albacora o sardinas (no fritas)
- Pollo y pavo sin piel y carnes magras
- Las legumbres (frijoles) son también una excelente fuente de proteínas de origen vegetal

Grasas saludables

- Nueces sin sal
- Mantequilla de nueces
- Aguacate
- Aceite de oliva o cártamo

Alimentos que debe limitar para promover la salud del corazón

- Alimentos con mucho sodio (sal), como alimentos procesados y envasados
- Dulces y bebidas endulzadas con azúcar
- Carnes rojas y carnes grasas sin desgrasar
- Productos lácteos enteros, como leche entera, crema, helado, mantequilla y queso con alto contenido de grasa
- Productos horneados elaborados con grasas saturadas y trans, como rosquillas, pasteles, galletas dulces, etc.
- Alimentos que contengan "aceites hidrogenados" en su lista de ingredientes
- Aceites saturados, como el aceite de coco, palma y grano de palma
- Grasas sólidas, como mantequilla, margarina en barra y manteca de cerdo
- Comidas fritas

Categoría de presión arterial	Sistólica en mm HG (número superior)		Diastólica en mm HG (número inferior)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) Etapa 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120

Para obtener más información, escribanos por correo electrónico a MemberHealthEd@RegalMed.com.

El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.