



Guide to a  
**Healthy Heart**  
for Latinos



Guía hacia  
**un corazón sano**  
para los latinos

FEATURING  
CON LA PARTICIPACIÓN DE



Esai Morales



Rita Moreno

 **NOVARTIS**

*Supported through an educational  
grant from Novartis  
Financiado mediante una subvención  
educativa de Novartis*

**ACP**

AMERICAN COLLEGE OF PHYSICIANS  
INTERNAL MEDICINE | Doctors for Adults

**NHMA**  
National  
Hispanic  
Medical  
Association 



Welcome to *Guide to a Healthy Heart for Latinos*. We hope you will enjoy this program. By learning more about your heart health, you are taking an important step for yourself.

*“Think of your health as a responsibility and an obligation to those who love you. . . . Give them your gift of love, which is taking care of yourself.”*

*Rita Moreno*

Bienvenido a la *Guía hacia un corazón sano para los latinos*. Esperamos que disfrute de este programa. Al aprender más sobre su salud cardíaca, usted está dando un paso importante que lo beneficiará a usted y a su familia.

*“Piense en su salud como una responsabilidad y una obligación que tiene con sus seres queridos. . . . Deles un regalo de amor, que es cuidar de su salud.”*

*Rita Moreno*



# Introducción

Las enfermedades cardíacas son muy comunes en la comunidad hispana de Estados Unidos, pero hay cosas que se pueden hacer para prevenirlas. Llevar una vida sana es importante para tener un corazón saludable, y es importante para toda la familia: padres, hijos, abuelos, hermanos, tíos y primos.

Esta guía y programa de video le ayudará a usted y a su familia a cuidar de su salud cardíaca. Le ayudará a:

- Colaborar con su médico u otro profesional de la medicina
- Controlar la presión arterial y el colesterol
- Controlar el peso
- Llevar un estilo de vida saludable

**¡Salud!**

**To your health!**

***“Cuanto más haga por estar sano, mejor será para usted y será un mejor ejemplo para su familia”.***

***Esai Morales***

# Índice

Usted y su médico . . . . .	6
Cómo controlar la presión arterial . . . . .	8
Cómo controlar el colesterol . . . . .	18
¿Acaso podría tener diabetes? . . . . .	24
Controlar el peso . . . . .	30
Comer sano . . . . .	34
Una vida activa . . . . .	44
No fumar . . . . .	48
Herramientas para una buena salud cardíaca . .	50
<i>Preguntas que debe hacerle al médico</i>	
<i>Conozca sus medicamentos</i>	
<i>Anote sus cifras de buena salud cardíaca</i>	

# Usted y su médico

¿Tiene un médico u otro profesional de la medicina a quien ve con regularidad? ¿Esta persona parece comprenderlo y tomarse el tiempo para hablar con usted? Considere a su médico como un socio. Ustedes están trabajando en un proyecto juntos: su salud.

Es importante tener un médico que entienda lo que usted le dice, y también ayuda que entienda su cultura. Quizá quiera un médico que habla mayormente español, si eso lo hace sentir más cómodo. Pida a las personas en su comunidad que le recomienden a alguien.

Cada vez que acuda a una cita, asegúrese de que entendió lo que el médico le dijo. Quizá le convenga decirle a algún familiar o amigo que vaya con usted para asegurarse de que le respondan todas las preguntas. Si algo no está claro, pídale al médico que se lo vuelva a explicar.

La información médica es importante para recibir el tratamiento y el asesoramiento adecuados. Por lo tanto, cuando vaya a su cita, lleve todos sus medicamentos. O si no, haga una lista, para que su médico sepa todos los medicamentos que está tomando.

***“Aunque ahora se sienta bien, nunca se sabe lo que se viene. Me acabo de hacer un examen completo”.***

***Esai Morales***

Si está usando alguna hierba o algún remedio casero, inclúyalos también.

# Cómo controlar la presión arterial

La medición de la presión arterial muestra la cantidad de fuerza que hace el corazón para bombear sangre por todo el cuerpo. Esta siempre incluye dos cifras, por ejemplo 120/80.

- La cifra de arriba muestra la presión mientras el corazón late (presión sistólica).
- La cifra de abajo indica cuál es la presión cuando el corazón descansa entre un latido y el siguiente (diastólica).

Si tiene presión arterial alta (también llamada hipertensión), significa que el corazón tiene que trabajar demasiado. Si no se trata la presión alta, puede derivar en ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, infarto cerebral o insuficiencia renal.

Puede sentirse sano y aun así tener presión arterial alta. Muchas personas no saben que tienen esta enfermedad.

Aun si es muy sano, podría venirle la presión arterial alta. ¿Tiene usted alguno de los siguientes factores de riesgo?

- Uno de mis padres o hermanos tiene presión arterial alta.
- Tengo sobrepeso.
- No hago suficiente ejercicio.
- Como alimentos con mucho sodio (sal).
- Tomo más de una copa de alcohol por día (o 2 para un hombre).
- Tengo el colesterol elevado.
- Tengo más de 60 años.
- Fumo.

## Hágase controlar

Hágase controlar la presión arterial como mínimo una vez al año. Aliente a sus familiares a que se hagan controlar la presión arterial. La presión arterial alta puede empezar a cualquier edad, y muchas veces se hereda.

Para la mayoría de los adultos, la presión normal es de menos de 120/80 (“120 sobre 80”). Si tiene una presión de 140/90 o más, puede tener la presión arterial alta. Pregúntele al médico cómo puede para tener una presión arterial más saludable.

*“Mi madre murió de un problema cardíaco, así que yo no pienso arriesgarme. Me hago controlar la presión arterial dos veces al año”.*

**Rita Moreno**

**Asegúrese de saber qué cifras de presión arterial tiene y qué significan. Si tiene alguna duda, ¡pregúntele al médico!**

### ¿Sabía usted . . . ?

. . . Un aumento de la presión arterial de 115/75 a 135/85 **duplica** su riesgo de tener un ataque cardíaco y otros problemas de salud.

. . . Un aumento a 155/95 haría que tenga **cuatro veces más probabilidades** de tener un ataque cardíaco y otros problemas de salud.

## CATEGORÍAS DE PRESIÓN ARTERIAL

Categoría	Normal	Prehipertensión Hable con su médico.	Hipertensión (presión arterial alta)
<b>Cifra de arriba</b>	Menos de 120 Y	120-139 O	140 o más O
<b>Cifra de abajo</b>	Menos de 80	80-89	90 o más

### Si tiene hipertensión (presión arterial alta)

Trabaje junto con su médico para efectuar cambios en su estilo de vida y encontrar un medicamento que sea adecuado para usted. Su médico puede ayudarle a fijarse un objetivo de presión arterial más sana y ayudarle a alcanzarlo.

También haga participar a su familia. Dígales cuán importante es para usted cambiar su estilo de vida. Para controlar su presión arterial, necesita:

- Controlar el peso. Reducir la cantidad de fritos y otras comidas con mucha grasa.
- Tener actividad física todos los días.
- Consumir menos sal.
- Limitar la cantidad de alcohol.



## ***Si tiene hipertensión (presión arterial alta)***

La mayoría de las personas con presión arterial alta también necesitan tomar medicación. Muchas personas necesitan tomar dos medicamentos o más para controlar su presión arterial. Controlar la presión arterial es muy importante para prevenir las enfermedades cardíacas.

Es importante que siga las instrucciones del médico. Tome su medicamento exactamente como le indicaron. Continúe consumiendo alimentos sanos y manteniéndose activo, aun si su presión arterial comienza a mejorar.

También contrólese la presión con frecuencia. Considere comprarse un monitor de presión arterial para controlarse la presión arterial diariamente en su casa. Muchas farmacias

tienen una máquina para tomarse la presión allí mismo que usted puede usar.

**PUEDA LLEVAR SUS  
CIFRAS DE PRESIÓN  
ARTERIAL A UNA ZONA  
MÁS SALUDABLE.**

**140/90**

**120/80**

En la sección de Herramientas (página 50), puede anotar las cifras de presión suyas y de su familia.

**Si tiene presión arterial alta, es importante que lleve sus cifras a una zona más saludable.**

***Si tiene hipertensión (presión arterial alta)***

**Pregúntele al médico:**

¿Cuánto tengo de presión arterial? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

¿A qué presión arterial debo llegar? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

¿Qué cambios en el estilo de vida debo hacer para poder lograr este objetivo?

---

---

---

¿Cambiar de medicamento o agregar uno nuevo me ayudará a alcanzar mi objetivo?

---

---

---

# Cómo controlar el colesterol

Su sangre transporta oxígeno y nutrientes al corazón y otros órganos vitales. También lleva una sustancia grasosa llamada colesterol. Su cuerpo necesita una pequeña cantidad de colesterol. Pero si tiene demasiado colesterol en la sangre, los vasos sanguíneos se pueden estrechar demasiado o taponarse. Si va muy poca sangre al corazón, podría tener un ataque cardíaco. Podría tener un infarto cerebral si no le llega sangre al cerebro.

Los alimentos que son ricos en grasas saturadas contribuyen a una acumulación de colesterol que no es saludable. Éstos incluyen leche entera, crema, tocino y otras carnes grasosas. Hay otros alimentos que contienen mucho colesterol, como la yema de huevo, el hígado, el seso y los riñones.

Tener uno de los padres, un abuelo o hermano con colesterol alto puede elevar su riesgo. Estar pasado de peso, no hacer suficiente ejercicio o comer muchos alimentos ricos en grasas también puede aumentar el colesterol.

Aun si se siente bien, podría tener el colesterol demasiado alto. Aliente a todos los adultos de su familia a hacerse un análisis de colesterol.

Si tiene el colesterol demasiado alto, tal vez necesite comer mejor y hacer más ejercicio para ayudar a bajarlo. Aproximadamente dos de cada tres adultos con colesterol elevado también necesitan tomar medicación para contribuir a bajarlo.<sup>1</sup> Hay muchos medicamentos eficaces que ayudan a reducir el colesterol.

## Hágase el análisis

Con un análisis de sangre, llamado *perfil de lípidos*, su médico puede medir el colesterol bueno y el colesterol malo. El perfil de lípidos provee cuatro cifras importantes:



1. **Colesterol total**
2. **LDL.** Conocido como el colesterol “malo”, éste es el tipo que deposita grasa en las arterias.
3. **HDL.** Conocido como el colesterol “bueno”, éste es el tipo que saca el colesterol “malo” de las arterias.
4. **Triglicéridos.** Ésta es otra sustancia grasosa “mala” que hay en la sangre.

Pregúntele al médico a qué niveles de colesterol debe procurar llegar. La mayoría de las personas deben tratar de tener el colesterol LDL por debajo de 130. Su objetivo individual depende de su riesgo de enfermedad cardíaca.

CONTROL DE COLESTEROL (Análisis de perfil de lípidos)		Resultados de mi análisis	Cifras a las que debo llegar
<b>Colesterol total</b>	Procurar BAJAR		
<b>LDL</b>	Procurar BAJAR		
<b>HDL</b>	Procurar SUBIR		
<b>Triglicéridos</b>	Procurar BAJAR		

## Pregúntele al médico:

¿Qué cambios en mi estilo de vida pueden ayudarme a lograr las cifras buscadas?

---

---

---

¿Necesito tomar medicación para lograr las cifras buscadas?

---

---

---

¿Cada cuánto debo hacerme un perfil de lípidos para controlar los niveles de colesterol?

---

---

---

## ¿Acaso podría tener diabetes?

Su cuerpo fabrica insulina para convertir la glucosa (azúcar) en energía. Si tiene diabetes tipo 2, significa que su cuerpo no fabrica suficiente insulina o que su cuerpo no usa la insulina correctamente. Por lo tanto, queda demasiada glucosa en la sangre. La mayoría de las personas que tienen diabetes tiene el tipo 2.

La diabetes es la principal causa de enfermedad cardíaca e infarto cerebral. También aumenta el riesgo de una persona de tener un ataque cardíaco, quedarse ciego, tener problemas de riñón, dolor en los nervios y otros problemas de salud serios.

Aproximadamente entre un 25 y un 30 por ciento de los hispanos (latinos) mayores de 50 años tienen diabetes.<sup>2</sup> Los latinos tienen un mayor riesgo de contraer diabetes que el resto de las personas en Estados Unidos. Tener familiares con diabetes puede influir, pero comer muchos alimentos con gran cantidad de grasa y calorías también aumenta el riesgo de diabetes. Muchas personas en Estados Unidos—inclusive latinos—necesitan bajar de peso y mantener un peso más saludable.

***“De 3 a 7 millones de hispanos en los EE.UU. tienen diabetes. La mitad de ellos no lo sabe”.***

***Oscar Murillo, MD, FACP***

A menudo no hay signos de advertencia. Uno se puede sentir muy bien y aun así tener diabetes. Pregunte al médico si tendría que hacerse un análisis de diabetes.

La diabetes puede presentarse a cualquier edad. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será el riesgo de contraer diabetes tipo 2. Ser hispano es uno de ellos. Además, ¿tiene alguno de los siguientes factores de riesgo?

- Tengo más de 45 años.
- Tengo sobrepeso.
- Mi madre, padre, hermano o hermana tiene diabetes.
- Tengo presión arterial alta.
- Tuve un bebé que pesó más de 9 libras al nacer.

Algunas otras enfermedades también pueden aumentar el riesgo. Hable con su médico sobre sus factores de riesgo.

***“Creo que si está pasado de peso o es obeso, debe hacerse controlar el azúcar (glucosa) todos los años, porque esa es la única manera de poder detectar la diabetes temprano”.***

***Oscar Murillo, MD, FACP***



## Cómo prevenir la diabetes

### ¿Cómo puede contribuir a prevenir la diabetes?

- Mantenga un peso saludable (limite las comidas fritas y otras comidas con mucha grasa)
- Haga actividad física durante al menos 30 minutos por día (caminar, subir escaleras, bailar, jugar con los niños, etc.).

### **Ayude a sus hijos y nietos a prevenir la diabetes.**

- Deles un buen ejemplo comiendo sano y teniendo una vida activa (limite las comidas con mucha grasa).
- Aliente a los niños a que hagan actividad física al menos 60 minutos al día (jugar afuera, hacer deportes, bailar, caminar, etc.).

## Cómo controlar la diabetes

Si tiene diabetes, necesita controlarla para evitar problemas de salud serios.

- Elija alimentos sanos.
- Haga actividad todos los días.
- No fume.
- Mantenga un peso saludable.
- Vaya al médico para que le controle la diabetes cada 3 a 6 meses.
- Contrólese el azúcar en sangre en su hogar.
- Examínesse los pies todos los días para el dolor, adormecimiento, la hinchazón, las llagas y otros problemas.
- Si el médico le receta un medicamento, tómelo exactamente como le indicó.



# Controlar el peso

Ser gordito a veces parece ser un signo de salud y prosperidad. Lamentablemente, tener sobrepeso es muy malo para la salud. Puede traer presión arterial alta, colesterol alto, diabetes y otros problemas de salud serios.

Es posible ser más delgado que otras personas de su comunidad y aun así estar pasado de peso. Muchas personas en Estados Unidos tienen sobrepeso, y eso incluye a muchos latinos. Por ejemplo, casi la mitad de las mujeres mexicanas de Estados Unidos tienen sobrepeso.<sup>3</sup>

El índice de masa corporal (IMC) es la mejor manera de saber si un adulto tiene un peso saludable. Si conoce su estatura y su peso, puede averiguar su IMC. Pídale al médico que calcule su IMC, o use la tabla que se encuentra en las páginas 62-63.

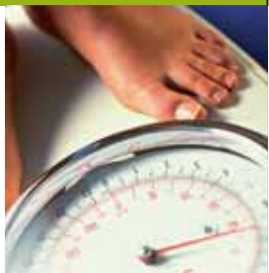
O, controle el tamaño de su cintura. Para un hombre, debe ser menos de 40 pulgadas y para una mujer, debe ser menos de 35 pulgadas.

***“Los hispanos de Estados Unidos tienden a ver un cuerpo más relleno como el ideal, . . . Los padres hispanos permiten que esta percepción continúe en sus hijos y se confunde “gordura” con “buen estado físico”.***

***Robert Reyna, MD, MBA***

## Consejos para bajar de peso

- Coma menos fritos.
- Consuma fruta fresca y verdura.
- Tenga actividad física todos los días.
- Baje de peso con un amigo o familiar.
- Coma porciones más pequeñas. Sírvasse una sola vez.
- Reciba apoyo de su familia.



## Más consejos para bajar de peso

- Coma con toda la familia. Concéntrese en la conversación.
- Trate de comer despacio. Disfrute de cada bocado.
- Comience las comidas con una ensalada.
- Beba un vaso de agua antes de cada comida.

### Baje de peso con un amigo o familiar.

Aliéntense el uno al otro. Compartan ideas para comer sano. Salgan a caminar juntos.

**Mi peso** \_\_\_\_\_ Tamaño de cintura \_\_\_\_\_

IMC \_\_\_\_\_ Objetivo de peso \_\_\_\_\_

**Peso de mi compañero/a** \_\_\_\_\_

Tamaño de cintura \_\_\_\_\_

IMC \_\_\_\_\_ Objetivo de peso \_\_\_\_\_

## Comer sano



Contribuya a protegerse a sí mismo y a su familia contra las enfermedades cardíacas. Disfruten de comidas sanas juntos. Sea un buen ejemplo para sus hijos y nietos.

Comer sano es más fácil de lo que usted cree. Coma cantidades más pequeñas de comida. Coma menos grasa y sodio. Coma más frutas, verduras y granos enteros. Elija pan integral en vez de pan blanco. Elija tortillas de maíz en vez de tortillas de harina.

Coma fruta fresca. Si come fruta enlatada, congelada o seca, asegúrese de que no tenga azúcar agregada. La fruta fresca puede ser deliciosa como postre en vez de comer flan, helado o pastel.

Muchas comidas latinas son opciones saludables. ¿Le gustan los frijoles, las tortillas de maíz, los pimientos o chiles, los tomates, las cebollas, el ajo y el cilantro? Trate de usar estos ingredientes y otros alimentos tradicionales para dar sabor a sus comidas.

***“Si lo piensa, Estados Unidos es el único país donde se puede ir conduciendo hasta una ventana, comprar una gran bolsa de comida, comer la comida en el automóvil, pagar unos pocos dólares y consumir unas 2,000 calorías. Me temo que es una experiencia exclusivamente 'americana'“.***

***Robert Reyna, MD, MBA***

## Cómo cocinar sano

En vez de freír la comida, cocínela al horno, a la parrilla, al vapor o hiérvala con poca agua. Si necesita freír algo, use una pequeña cantidad de aceite en aerosol para cocinar en vez de mantequilla, aceite, manteca o margarina.



Trate de preparar sus propios frijoles en vez de comer los enlatados. Muchas comidas en lata o congeladas tienen mucha sal. Trate de usar ingredientes frescos marcados “sodium free” (sin sodio) “low sodium” (con poco sodio) o “reduced sodium” (con menos sodio). En vez de sal, agregue sazonzamientos latinos para dar sabor a los frijoles, el pollo, los pescados y demás recetas.

### Sazone sus comidas con estos condimentos:

Salsa  
Salsa picante  
Cilantro  
Ajo  
Cebolla  
Comino  
Pimienta  
Chiles  
Laurel  
Orégano  
Anís  
Jugo de lima  
Jugo de limón

### Use muy poco de éstos:

Sal  
Leche entera  
Crema mexicana o crema agria  
Queso (excepto los “low fat” [bajos en grasas])  
Mantequilla y margarina  
Embutidos (chorizo, salchicha, longaniza)  
Comidas con mucha grasa, como tocino, costillas, chicharrones, cuerito  
Visceras, como hígado, seso y riñones  
Yema de huevo  
Salsas con crema  
Manteca (no la use)

Toda la familia puede disfrutar de versiones más sanas de las recetas latinas tradicionales.

### Pozole mexicano

2 libras de carne de res sin grasa, en cubos

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla grande picada

1 diente de ajo finamente picado

1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita pimienta

1/4 taza cilantro

1 lata (15 onzas) de tomates guisados ("stewed tomatoes")

2 onzas de pasta de tomate

1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz machacado ("hominy")

1. En una olla grande, calentar el aceite. Saltear la carne.
2. Agregar la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el cilantro y suficiente agua como para cubrir la carne. Tapar la olla y cocinar a fuego suave hasta que la carne esté tierna.
3. Agregar los tomates y la pasta de tomate. Continuar cocinando durante unos 20 minutos.
4. Agregar el maíz machacado y continuar cocinando otros 15 minutos, revolviendo de vez en cuando a fuego lento. Si se espesa demasiado, agregar agua hasta lograr la consistencia deseada.

*Opción: Se pueden usar pechugas de pollo deshuesadas y sin piel en vez de cubos de carne.*

## recipe

### Batido de mango (¡A los niños les encantará!)

2 tazas de leche 1%

4 cucharadas de jugo de mango congelado  
(o 1 mango fresco sin carozo)

1 banana pequeña

2 cubitos de hielo



Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta que quede espumoso. Servir de inmediato.

*Variaciones: En vez de jugo de mango, se puede usar jugo de naranja, de papaya o fresas.*

Las recetas anteriores fueron tomadas de *Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables! (Delicious Heart-Healthy Latino Recipes)* un libro bilingüe con 23 platillos deliciosos. Se puede obtener por Internet en [www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_recip.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_recip.htm).

También se puede pedir por correo, enviando \$3 a:

NHLBI Health Information Center

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824

## Al ir a comer a un restaurante . . .

Para evitar las comidas grasosas y fritas, busque ensaladas y comidas a la parrilla, asadas o al horno. Pida que le traigan las salsas y aderezos aparte. De esa manera, podrá usar sólo lo que necesita.

Muchos restaurantes sirven porciones extra grandes. Puede compartir la comida con un amigo o familiar, o guardar parte de la comida para el día siguiente. En vez de gaseosa, beba agua, leche descremada o baja en grasas, té sin azúcar o un poco de jugo de fruta.



## En las reuniones familiares . . .

Cuando usted sirve comidas saludables en las reuniones familiares, está ayudando a toda la familia. Trate de comer poco entre comidas. Ofrezca frutas y verduras en vez de bocadillos grasosos o salados.

Prepare pechugas de pollo marinadas, o pescado, a la parrilla. Ase tomates, cebollas, pimientos y otras verduras ensartadas en palillos. Puede envolver maíces o papas en papel de aluminio y ponerlos a la parrilla.

A veces uno o dos bocados de un postre denso pueden satisfacer tanto como un plato lleno. Disfrute de frutas frescas como postre, también.

# Una vida activa

**Tenga actividad física todos los días. Encuentre actividades que usted y su familia disfruten.**

- Caminar
- Jugar al fútbol
- Bailar
- Hacer jardinería
- Brincar la cuerda juntos
- Hacer deportes con los hijos y los nietos
- Ir juntos a una clase de gimnasia aeróbica



**Agregue más movimiento a su rutina diaria.**

- Baje del autobús o el tren una o dos paradas antes y camine.
- Suba por las escaleras en vez de usar el ascensor.
- Estacione el automóvil más lejos y camine.
- Salga a hacer una caminata después de cenar con su familia o amigos.
- Cuando el tiempo esté feo, igual puede caminar por el mall.

Trate de hacer actividad durante un mínimo de 30 minutos todos los días. Si no cuenta con 30 minutos corridos, hágalo en partes. Puede hacer alguna actividad física durante 10 minutos por la mañana, luego 10 minutos por la tarde y finalmente 10 minutos por la noche.

***“Cada vez que puedo, subo dos o tres pisos por las escaleras”.***  
***Esai Morales***



¿Puede hacer actividad por 60 minutos o más? ¡Eso es mejor todavía! ¿Puede caminar tres millas por día? Es fabuloso para la salud.

No olvide preguntar al médico antes de comenzar a hacer cualquier ejercicio.



## ¡Diviértase!

Hacer ejercicio puede ser divertido para toda la familia. Juegue al béisbol o al fútbol con ellos. Jueguen corriendo. Salgan a caminar, o a montar bicicleta. Saque al perro a pasear; es bueno para usted y bueno para el perro.

¿Qué actividades nuevas le gustaría probar? Invite a amigos o familiares a probar estas actividades con usted.

***“Puede hacer actividades con sus hijos. Es divertido. Es bueno para usted, y lo amarán por ello”.***

***Rita Moreno***

## No fumar

El hábito de fumar aumenta su riesgo de presión arterial alta, enfermedades cardíacas, infarto cerebral, enfermedades de los pulmones y cáncer.<sup>4</sup> Si otras personas respiran el humo del cigarrillo que usted fuma, puede aumentar su riesgo de tener enfermedades cardíacas y otros problemas de salud, también.<sup>5</sup> Protéjase a sí mismo y a su familia. Si fuma, propóngase dejar de fumar.

Piense en los motivos que tiene para dejar de fumar. Su familia y sus amigos pueden ser su principal razón, y pueden ser su mayor fuente de apoyo. Para obtener más ayuda, pregunte al médico acerca de usar chicle de nicotina o parches de nicotina en la piel. Su médico también le puede recetar otra medicación para ayudarlo a dejar de fumar.

Si no fuma, es más probable que sus hijos no fumen. Ayude a sus hijos a entender los peligros de fumar.

No permita que nadie fume dentro de su hogar —menos aún en la cocina de mamá. Respirar el humo de otros fumadores aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer en los no fumadores. En los niños, respirar humo en la casa puede producirles tos, estornudos y otitis. Puede causar problemas en los pulmones en los bebés, y puede agravar el asma.<sup>6</sup> Si alguien de su familia fuma, aliéntelo a que deje de fumar.

***“Yo fumaba. Me llevé 8 años dejar. Era tan adictivo. Realmente es un hábito horrible”.***

***Rita Moreno***

# Herramientas para una buena salud cardíaca

## Preguntas que debe hacerle al médico

Para asegurarse de que le respondan todas sus preguntas, puede resultar útil anotarlas antes de la cita con el médico. O si no, lleve este libro consigo y haga las preguntas de la siguiente lista.

***“Cada visita al médico es una oportunidad para hacer muchas preguntas”.***

***Robert Reyna, MD, MBA***

---

## Presión arterial

¿Cuánto tengo de presión arterial? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

¿A qué presión arterial debo llegar? \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Si tengo la presión arterial demasiado alta, ¿qué puedo hacer para bajarla?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Colesterol

¿Cuáles son mis cifras de colesterol?

Colesterol total \_\_\_\_\_

LDL \_\_\_\_\_

HDL \_\_\_\_\_

Triglicéridos \_\_\_\_\_

¿Cuáles deben ser mis cifras de colesterol?

Colesterol total \_\_\_\_\_

LDL \_\_\_\_\_

HDL \_\_\_\_\_

Triglicéridos \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo lograr llegar a esas cifras?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

---

## Diabetes

¿Necesito hacerme un análisis de diabetes? \_\_\_\_\_

¿Qué puedo hacer para prevenir la diabetes?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

¿Tengo diabetes? \_\_\_\_\_ ¿Tengo pre-diabetes? \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo contribuir a prevenir los problemas de salud a causa de la diabetes?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

---

## Control del peso

¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)? \_\_\_\_\_

¿Cuánto mido de cintura? \_\_\_\_\_

¿Cuál sería un peso saludable para mí? \_\_\_\_\_

¿Cómo puedo lograr un peso saludable?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Conozca sus medicamentos

Use la siguiente tabla para anotar los medicamentos que está tomando. Lleve esta lista a la cita con el médico. Si el médico le receta nuevos medicamentos, asegúrese de que las instrucciones sean claras, y agregue la información a esta tabla.

Nombre del medicamento	¿Cuánto tengo que tomar?	¿Cuándo lo tengo que tomar?	¿Para qué lo tomo?
<i>xxxx (ejemplo)</i>	<i>1 comprimido de 100 mg</i>	<i>mañana</i>	<i>presión arterial</i>

***“Si se saltea una dosis de medicamento podrían producirse cambios importantes en la salud de la persona”.***

***Robert Reyna, MD, MBA***

### Anote sus cifras de buena salud cardíaca

Use las siguientes tablas para anotar cifras importantes para la salud cardíaca suya y de su familia. Use una tabla por cada miembro de la familia. Tal vez desee hacer copias de estas páginas.

Nombre:

	<b>Fecha y resultado</b>	<b>Fecha y resultado</b>
Presión arterial		
Colesterol total		
LDL (colesterol “malo”)		
HDL (colesterol “bueno”)		
Triglicéridos		
Índice de masa corporal <i>Véase el cuadro en las páginas 64–65.</i>		
Análisis de glucosa en la sangre en ayunas (para diabetes)		

Nombre:

	Fecha y resultado	Fecha y resultado
Presión arterial		
Colesterol total		
LDL (colesterol “malo”)		
HDL (colesterol “bueno”)		
Triglicéridos		
Índice de masa corporal <i>Véase el cuadro en las páginas 64–65.</i>		
Análisis de glucosa en la sangre en ayunas (para diabetes)		



## Tabla de índice de masa corporal (IMC)

Busque su estatura en la columna de la izquierda. Luego, busque en esa hilera el número que corresponde a su peso. El número en la parte superior de esa columna es su IMC para su estatura y peso. Por ejemplo, si su estatura es de 5 pies y 4 pulgadas y su peso es de 150 libras, está pasado de peso.

Para la mayoría de los adultos, un IMC de 19 a 24 es normal, y un IMC de 25 o más significa que está pasado de peso. Las categorías de IMC son diferentes en el caso de las mujeres embarazadas, los hombres muy musculosos y los niños. Hable con su médico acerca de su IMC.

## Body Mass Index (BMI) Chart

Find your height in the left-hand column. Then, move across the row to the number that corresponds to your weight. The number at the top of the column is the BMI for your height and weight. For example, if your height is 5 feet 4 inches and you weigh 150 pounds, you are overweight.

For most adults, a BMI in the 19-24 range is normal, and a BMI of 25 or higher means you are overweight. BMI categories are different, for pregnant women, very muscular men, and children. Talk with your doctor about your BMI.

BMI IMC	Normal					Overweight					Obese			
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Height (Feet/inches) Estatura (Pies/pulgadas)	Weight (Lbs.) Peso (libras)													
4' 10"	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153
4' 11"	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163
5' 1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	185	211
5' 2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175
5' 3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180
5' 4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186
5' 5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192
5' 6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198
5' 7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204
5' 8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210
5' 9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216
5' 10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	207	216	222
5' 11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235
6' 1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242

Fuente: Partnership for Healthy Weight Management, [www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm](http://www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm)

BMI IMC	Obese							Extremely Obese						
	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45 +	
Height (Feet/inches) Estatura (Pies/pulgadas)	Weight (Lbs.) Peso (libras)													
4' 10"	158	162	167	172	177	181	186	191	196	201	205	210	215 +	
4' 11"	163	168	173	178	183	188	193	198	203	208	212	217	222	
5'	168	174	179	184	189	194	199	204	209	215	220	225	230	
5' 1"	174	180	185	190	195	201	206	211	217	222	227	232	238	
5' 2"	180	186	191	196	202	207	213	218	224	229	235	240	246	
5' 3"	186	191	197	203	208	214	220	225	231	237	242	248	254	
5' 4"	192	197	204	209	215	221	227	232	238	244	250	256	262	
5' 5"	198	204	210	216	222	228	234	240	246	252	258	264	270	
5' 6"	204	210	216	223	229	235	241	247	253	260	266	272	278	
5' 7"	211	217	223	230	236	242	249	255	261	268	274	280	287	
5' 8"	216	223	230	236	243	249	256	262	269	276	282	289	295	
5' 9"	223	230	236	243	250	257	263	270	277	284	291	297	304	
5' 10"	229	236	243	250	257	264	271	278	285	292	299	306	313	
5' 11"	236	243	250	257	265	272	279	286	293	301	308	315	322	
6'	242	250	258	265	272	279	287	294	302	309	316	324	331	
6' 1"	250	257	265	272	280	288	295	302	310	318	325	333	340	

Source: Partnership for Healthy Weight Management, [www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm](http://www.consumer.gov/weightloss/bmi.htm)

# ¡Felicitaciones!

Al usar este programa de guía y video, usted está dando un paso muy importante hacia lograr tener el corazón sano. Usted y su familia pueden estar orgullosos. Pueden ayudarse mutuamente a disfrutar de un futuro prolongado y saludable.

**¡Salud!**

**To your health!**

## Si desea más información:

Para averiguar más sobre la salud cardíaca para usted y su familia, póngase en contacto con las siguientes organizaciones o encuentrelas en Internet.

### **American College of Physicians**

Philadelphia, PA

215-351-2400

[www.doctorsforadults.com](http://www.doctorsforadults.com)

### **American Heart Association**

Dallas, TX

800-242-8721

[www.AmericanHeart.org](http://www.AmericanHeart.org)

### **National Heart, Lung, and Blood Institute**

Bethesda, MD

301-592-8573

[www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

### **National Hispanic Medical Association**

1411 K Street, NW, Suite 1100

Washington, DC 20005

202-628-5895

[www.nhmamd.org](http://www.nhmamd.org)

### **MEDLINEplus**

Un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina (National Library of Medicine) y de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/heartdiseasesprevention.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/heartdiseasesprevention.html)

# Patrocinador

## Novartis

Novartis Pharmaceuticals Corporation es un líder en el descubrimiento, el desarrollo y la comercialización de medicamentos bajo receta innovadores para tratar diversas enfermedades y afecciones. Novartis fabrica varios medicamentos cardiovasculares para el tratamiento de la presión arterial alta y el colesterol alto, así como la diabetes. Novartis respalda las iniciativas educativas y de investigación de la Asociación Cardiológica de Estados Unidos (American Heart Association) y es miembro de la asociación de compañías farmacéuticas “Pharmaceutical Roundtable”.

# Socios

## American College of Physicians (ACP)

Fundado en 1915, el Colegio de Médicos de Estados Unidos (American College of Physicians - ACP) es la mayor organización de una especialidad médica sin fines de lucro y el segundo grupo de médicos en cuanto a tamaño. Su misión es mejorar la calidad y la eficacia de la atención médica fomentando la excelencia y el profesionalismo en el ejercicio de la medicina. Sus miembros incluyen más de 115,000 médicos dedicados a la medicina interna general y subespecialidades relacionadas, inclusive cardiología, gastroenterología, nefrología, endocrinología, hematología, reumatología, neurología, enfermedades pulmonares, oncología, enfermedades infecciosas, alergia e inmunología y geriatría. Los médicos internistas son especialistas en la prevención, la detección y el tratamiento de enfermedades que principalmente afectan a los adultos.

Las actividades de política pública de ACP incluyen investigación y desarrollo de enunciados de política, y actividades conectadas con las relaciones con el gobierno cuyo fin es dar forma a las decisiones de las ramas legislativa y administrativa del gobierno.

Para obtener más información sobre médicos especialistas en medicina interna, visite [www.doctorsforadults.com](http://www.doctorsforadults.com).

# Socios

## National Hispanic Medical Association (NHMA)

Creada en 1994 en Washington, DC, la Asociación Nacional Médica Hispana (National Hispanic Medical Association) es una asociación sin fines de lucro que representa a 36,000 médicos matriculados hispanos de los Estados Unidos. La misión de esta organización es mejorar la salud de los hispanos y otras poblaciones subatendidas. Como un recurso nacional de rápido crecimiento con sede en la capital de la nación, NHMA provee a quienes determinan políticas y a los profesionales de la medicina información proveniente de expertos y apoyo para fortalecer la prestación de servicios sanitarios a las comunidades hispanas de todo el país. Desde su inicio, NHMA mantuvo reuniones de planeamiento estratégico con médicos en cinco ciudades del país, en las cuales se identificaron los temas más cruciales que debían enfrentar y se logró definir un plan maestro de actividades futuras en las siguientes áreas: sistema de prestación, educación médica, investigación, política y comunicaciones. En 1997, la NHMA comenzó a celebrar su Conferencia Anual de Salud Hispana en marzo de cada año en Washington, DC.

Para obtener más información sobre la Asociación Nacional Médica Hispana, visite [www.nhmamd.org](http://www.nhmamd.org).

## Créditos

*La Guía hacia un corazón sano para los latinos* ha sido posible gracias a la experiencia, el tiempo y los esfuerzos de muchos individuos que están comprometidos con la salud y el bienestar de la comunidad hispana de Estados Unidos.

Un agradecimiento especial a:

### **American College of Physicians**

**Patrick C. Alguire, MD, FACP**

Director, Educación y Desarrollo Profesional

### **National Hispanic Medical Association (NHMA)**

**Elena Ríos, MD, MSPH**

Presidenta

### **Colaboradores con el video**

**Oscar F. Murillo, MD, FACP**

Hillside Internal Medicine

Hanover, PA

**Robert Reyna, MD, MBA**

San Antonio, TX

*La Guía hacia un corazón sano para los latinos* es financiada mediante una subvención educativa de Novartis.

**Project Manager**

Gina Conrad  
Conrad Productions

**Author**

Nancy Henderson  
Freelance Health Writer  
Washington, DC

**Video Production**

Tania Wilk  
Executive Producer  
Alan Weiss Productions  
New York, NY

**Cover and Guidebook Design**

Design Partners, [www.dgdesignpartners.com](http://www.dgdesignpartners.com)

**Gerente de proyecto**

Gina Conrad  
Conrad Productions

**Autora**

Nancy Henderson  
Escritora sobre temas de salud independiente  
Washington, DC

**Producción de videos**

Tania Wilk  
Productora Ejecutiva  
Alan Weiss Productions  
New York, NY

**Diseño de la tapa y de la guía**

Design Partners, [www.dgdesignpartners.com](http://www.dgdesignpartners.com)



**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD:** Este programa de video y guía es con fines informativos solamente, con el entendimiento de que nadie debe basarse en esta información para tomar decisiones médicas. Cualquier persona que requiera atención médica u otro tipo de atención de la salud debe consultar a un médico u otro profesional de la salud. Cualquier acción basada en la información suministrada es íntegramente responsabilidad del usuario y de los profesionales médicos u otros profesionales de la salud que participen en dichas acciones. Cualquier persona que use este programa debe consultar a un profesional de la salud antes de comenzar una dieta o programa de ejercicios.

El patrocinador (Novartis), las entidades asociadas (American College of Physicians y National Hispanic Medical Association), los productores (Conrad Productions y Alan Weiss Productions) y la autora (Nancy Henderson) han hecho esfuerzos razonables para incluir información oportuna y precisa en este video y esta guía. Por consiguiente, el patrocinador, las entidades asociadas, los productores y la autora no efectúan ninguna declaración ni garantía, expresa o implícita, con respecto a la exactitud o la exhaustividad de la información suministrada en la presente, y específicamente deniegan toda responsabilidad, expresa o implícita, en relación con la misma.

## Notas

1. Fedder, Donald O. "New National Cholesterol Education Program III Guidelines for Primary Prevention Lipid-Lowering Drug Therapy." *Clinical Investigation and Reports*, enero de 2002.
2. National Diabetes Information Clearinghouse. Diabetes in Hispanic Americans, p.1. Disponible en: <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hispanicamerican/>. Consultada 4/9/05.
3. National Institutes of Health: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes in Hispanic Americans. Sección sobre Obesidad, p.7. Disponible en: <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hispanicamerican/>. Consultada 4/9/05.
4. American Heart Association. "Cigarette Smoking and Cardiovascular Diseases," p.1. Disponible en: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org). Consultada 4/11/05.
5. National Cancer Institute. *I Mind Very Much If You Smoke*, p.4. Disponible a través de MedlinePlus en <http://nlm.nih.gov/medlineplus/secondhandsmoke.html>. Consultada el 5/8/05. También, American Heart Association. Ref. 4, págs.1-2.
6. National Cancer Institute. Ref. 5, p.4.

## Notes

1. Fedder, Donald O. "New National Cholesterol Education Program III Guidelines for Primary Prevention Lipid-Lowering Drug Therapy." *Clinical Investigation and Reports*, January 2002.
2. National Diabetes Information Clearinghouse. Diabetes in Hispanic Americans, p.1. Available at: <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hispanicamerican/>. Accessed 4/9/05.
3. National Institutes of Health: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Diabetes in Hispanic Americans. Obesity section, p.7. Available at <http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/hispanicamerican/>. Accessed 4/9/05.
4. American Heart Association. "Cigarette Smoking and Cardiovascular Diseases," p.1. Available at: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org). Accessed 4/11/05.
5. National Cancer Institute. *I Mind Very Much If You Smoke*, p.4. Available via MedlinePlus at <http://nlm.nih.gov/medlineplus/secondhandsmoke.html>. Accessed 5/8/05. Also, American Heart Association. Ref. 4, pp.1-2.
6. National Cancer Institute. Ref. 5, p.4.