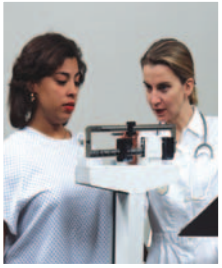


4

Cuide Su Peso



La cintura de la mujer es grande si mide más de 35 pulgadas. La cintura del hombre es grande si mide más de 40 pulgadas. Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

¿Qué significa la escala de peso?

- **Peso saludable** ¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso. Consulte con su médico si la medida de su cintura es grande.
- **Sobrepeso moderado** ¡Atención, cuidado! Trate de no aumentar de peso. Trate de bajar de peso si tiene:
 - la cintura grande
 - 2 ó más factores de riesgo
 Pida ayuda a su médico o a una nutricionista.
- **Sobrepeso excesivo** ¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de 1/2 a 1 libra por semana. Pida ayuda a su médico o a una nutricionista.

La pérdida de peso significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.

- Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.
- Sirva porciones pequeñas y no repita.
- Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.

5

Deje de Fumar



Cuando se deja de fumar se reduce el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los pulmones, se respira más fácilmente y se siente menos cansado. Además, la ropa, el

cabello y el aliento huelen mejor y se ahorra dinero, porque no se gasta en cigarrillos. Algo muy importante es que si deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo de segunda mano y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aunque usted no fume, es importante se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que le rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.

¡Rompa con el hábito de fumar y añada años a su vida!

Para Más Información

My Care First
www.carefirst.com/salud
www.carefirst.com/heart

American Heart Association
800-242-8721
www.americanheart.org/espanol

National Heart, Lung and Blood Institute
800-575-9355
www.nhlbi.nih.gov/health/prof/heart/latino/lat_8pub.htm

Fuente: National Heart, Lung and Blood Institute



www.carefirst.com

CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.
© Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association.
® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.



Salud del Corazón



Una Guía para la Salud del Corazón



La salud es oro.



Así pues, haga su promesa de invertir en un estilo de vida saludable para su corazón

y el de su familia. Sea bueno con su corazón.



Ahora que tiene esta guía útil para comenzar la tarea, ¡manos a la obra!



1 Coma Menos Cholesterol



Los alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol pueden ayudarle a disminuir su nivel de colesterol en la sangre, a bajar de peso y a prevenir las enfermedades del corazón. También le ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

¿Sabe usted cuál es su nivel de colesterol?

El significado de su colesterol es:

- Menos de 200 ¡Buena noticia!
- 200 a 239 ¡Alerta! Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que come, en su actividad y su peso.
- 240 o más ¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas lo que puede resultar en un ataque al corazón.
- Consulte con su médico.

Haga algunos de estos cambios sencillos:

- Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
- Compre un rociador ("spray") de aceite para cocinar. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
- Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol.
- Corte la grasa de la carne antes de cocinarlo.
- Use pequeñas cantidades de margarina en lugar de mantequilla.
- Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.

2 Controle Su Presión Arterial



Los alimentos bajos en sal y sodio pueden ayudarle a prevenir y controlar la presión arterial alta y ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

Lo mejor es tener una presión arterial menor de 120/80. Si su presión arterial es de 140/90 ó más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla. Si no sabe cuál es su presión arterial, pregúntele a su médico.

Empiece hoy mismo a hacer estos cambios.

- Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal con ajo.
- Compre los alimentos con etiquetas en las que se lee: "bajo contenido de sodio" (low sodium), "sin sodio" (sodium free), o "sin agregado de sal" (no salt added).
- Reduzca la cantidad de carne de res y de cerdo y las aves ahumadas, curadas y elaboradas como jamón, mortadela o chorizo.

3 ¡Muévanse!



La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito. Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener

más energía y sentirse mejor consigo mismo.

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

Pase a estas actividades:

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardín
- Pedalear en una bicicleta estacionaria
- Saltar a la cuerda
- Rastrillar las hojas

Pase a este nivel más

- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Fútbol
- Ciclismo