

Mantenga SU
Corazón Saludable!



¿Está Usted a Riesgo?

El Florida Heart Research Institute ofrece un Análisis de Factores de Riesgo Cardiovascular **GRATUITO** a los residentes del estado y organizaciones.

La **evaluación EN** nuestra institución incluye :

- ♥ Medición de la presión arterial
- ♥ Electrocardiograma
- ♥ Análisis de sangre en ayunas que incluye mediciones de colesterol, triglicéridos, glucosa, y también de homocisteína, fibrinógeno y proteína C reactiva, estos tres últimos son marcadores de enfermedad cardiovascular
- ♥ Información educativa y consejos personales sobre sus factores de riesgo

La **evaluación FUERA** de nuestra institución incluye:

- ♥ Medición de la presión arterial
- ♥ Índice de masa corporal
- ♥ Medición de colesterol total, HDL y niveles de glucosa mediante una muestra obtenida con un pinchazo en el dedo
- ♥ Materiales educativos y revisión de sus factores de riesgo
- ♥ Presentaciones educativas en las instituciones que lo soliciten por anticipado

Solamente con cita previa:

(305) 674-3181



**Florida Heart
Research Institute**

El Florida Heart Research Institute, FHRI ha sido un pionero en la investigación y evaluación de las enfermedades cardiovasculares por casi 60 años , empleando tanto la investigación clínica como la científica par estudiar las causas , los efectos y la prevención de la enfermedad cardiaca.

FHRI es una organización independiente, sin fines de lucro, que sostiene su programa de educación y de investigación con donaciones exentas de impuestos por parte de individuos y corporaciones. Para mas información acerca de los programas de investigación, prevención y educación del FHRI, viste nuestro sitio Web en www.floridaheart.org o llame al (305) 674-3020.

ESTA PLACA SALVA VIDAS!



Los fondos recaudados mediante la placa de licencia **Stop Heart Disease** auspician programas de:

- ♥ Investigación
- ♥ Educación
- ♥ Prevención

Las placas pueden ser compradas en su oficina local de colección de impuestos o en el sitio web www.heartplate.org.

Florida Heart Research Institute

4770 Biscayne Blvd., Suite 500
Miami, FL 33137

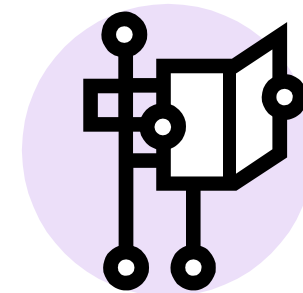
contact@floridaheart.org

An independent, not-for-profit organization.



**Florida Heart
Research Institute**

Mantenga SU
Corazón Saludable!



La Investigación de Hoy es la Cura de Mañana

Teléfono: (305) 674-3020 o
(866) HRT-TAGS toll free

Sitio Web: www.floridaheart.org o
www.heartplate.org

La Enfermedad Cardíaca es el Asesino #1!

La enfermedad cardíaca es la causa más importante de muerte e incapacidad en los Estados Unidos. El haber sufrido enfermedad cardíaca, no constituye una sentencia de muerte. Si se la detecta precozmente, es posible detenerla, reducirla y hasta revertirla, siempre y cuando se tomen las medidas correctas. Aprenda cómo **Conseguir Su Corazón Sano!**

Conozca los Factores de Riesgo:

Si usted conoce lo que lo pone a riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y como puede modificar o reducir su riesgo usted puede salvar su vida!

- ♥ **Historia Familiar** —de ataque cardíaco en uno o dos padres u otro familiar cercano, especialmente a edad temprana, aumenta su riesgo. Es sumamente importante que usted mantenga un estilo de vida saludable y haga todo lo posible para prevenir al enfermedad cardíaca.
- ♥ **Edad** —a medida que envejecemos aumentamos el riesgo de tener enfermedad cardíaca. El riesgo se hace mayor después de los 45 años para los hombres y de los 55 años para las mujeres (después de la menopausia).
- ♥ **Hábito de fumar** —aumenta el doble su riesgo de enfermedad cardíaca. La nicotina del cigarrillo estrecha las arterias aumentando el trabajo de bombeo del corazón. El hábito de fumar es el riesgo que más se puede prevenir.
- ♥ **Obesidad** —aumenta significativamente su riesgo, no solo de enfermedad cardíaca si no también de hipertensión (presión arterial elevada) y diabetes. El corazón debe trabajar con más fuerza en las personas obesas. Su peso ideal esta basado en su sexo y altura—visite nuestro sitio web para mayor información.



- ♥ **Diabetes**—ocurre cuando el cuerpo no puede procesar la glucosa o azúcar. Con el correr del tiempo, todos los vasos sanguíneos del cuerpo pueden dañarse. Algunas personas pueden controlar la diabetes mediante una dieta de pocas calorías, poco azúcar, cuidadoso control del peso y ejercicio, otras necesitan tomar medicamentos.
- ♥ **Presión arterial** —mide la fuerza de la sangre contra la pared de las arterias. Si la presión está elevada (hipertensión) las arterias y el corazón se dañan. Usted no “puede sentir que tiene alta presión” por eso debe medirla periódicamente. A veces es posible mantener la presión arterial dentro de los valores normales, siguiendo una dieta baja en sal, moderando el consumo de alcohol y haciendo ejercicio físico regularmente. Pero también puede ser necesario tomar medicamentos para controlarla.
- ♥ **Colesterol** — es una sustancia presente en el cuerpo, pero cuando se encuentra en exceso se deposita en la pared interna de las arterias. Esto endurece las paredes y disminuye la luz de las mismas, bloqueando el paso de la sangre a los órganos vitales y haciendo más difícil el bombeo del corazón lo que puede causar un ataque cardíaco (infarto) o un derrame cerebral. Los niveles de colesterol pueden ser hereditarios pero también ser causados por dietas inadecuadas. La dieta baja en grasas animales, el ejercicio regular y a veces medicinas especiales pueden ayudar a mantener valores normales de colesterol.
- ♥ **Inactividad** —puede duplicar su riesgo de enfermedad cardíaca y también contribuye a la hipertensión, altos niveles de colesterol y obesidad. El ejercicio físico regular mejora la circulación, la eficiencia del corazón y mejora la sobrevida después de un ataque cardíaco.

MANTENGA SU CORAZON SALUDABLE!

Algunos de los factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, por ejemplo la historia familiar, no pueden ser influenciados, pero hay maneras de disminuir su riesgo:

- ♥ **Adopte una dieta saludable** —baja en sal y alta en fibra. Evite alimentos ricos en grasas saturadas como los productos lácteos y carnes rojas. El consumo total de sodio debe estar por debajo de los 2,400 mg por día. Cocine sus alimentos sin sal y use sólo aceite de oliva en vez de manteca. Coma legumbres ricas en proteínas, granos enteros, frutas y vegetales. Evite los alimentos de gran índice glucídico como los azúcares refinados, los pasteles y los caramelos.
- ♥ **Haga ejercicios físicos y mantenga un peso saludable** —para bajar su colesterol, y su presión arterial. El ejercicio ayuda a bajar su colesterol total y a aumentar su colesterol HDL (el colesterol bueno). Una buena medida es tratar de hacer 30 minutos de ejercicios físicos por día. Cuando sea posible suba por las escaleras en vez de usar el elevador o camine al mercado en lugar de ir en automóvil.
- ♥ **Reduzca el stress** —por medio de técnicas de relajación y una actitud positiva. El stress hace que el corazón trabaje más intensamente. Aprenda que técnicas le son más útiles y aplíquelas diariamente.
- ♥ **Deje de fumar** —identificando las situaciones que lo hacen fumar y luego cambiando sus hábitos diarios para evitar esos momentos.
- ♥ **Limite el consumo de alcohol** —no supere las 2 bebidas diarias (o no más de 1 onza de alcohol). El uso de alcohol en exceso puede elevar su presión arterial.
- ♥ **Tome su medicación** —si se lo ha ordenado su médico. La medicación puede reducir su presión arterial y sus niveles de colesterol.