



Mantenga SU
Corazon Saludable!



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 para estudiar las causas, los efectos y la prevención de la enfermedad cardíaca.

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 más información acerca de los programas de investigación, prevención y educación del FHRI, visite 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.

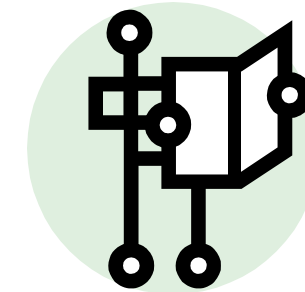


Florida Heart
Research Institute



La Enfermedad Cardíaca...

¿Tiene Usted Riesgo?



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

¿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



La Enfermedad Cardíaca es el Asesino #1!

La enfermedad cardíaca es la causa más frecuente de muerte en incapacidad en los Estados Unidos. Quita la vida a más de 2, 600 americanos diariamente –un promedio de 1 muerte cada 33 segundos; 50% de los hombres y 63% de las mujeres mueren de muerte cardíaca súbita sin haber tenido síntomas previos de enfermedad del corazón.

Ataque Cardíaco— Conozca los Signos de Advertencia:

Los síntomas de un ataque al corazón varían de persona a persona, pueden incluir uno o una combinación de los siguientes:

- ♥ **Dolor de Pecho o Molestia** —puede sentirse como una opresión, un tirón o una sensación de peso.
- ♥ **Molestia en Otros Lugares** —puede ocurrir en uno o ambos brazos, hombro, mandíbula, cuello y abdomen.
- ♥ **Falta de Aire** —puede aparecer sola o acompañando otros síntomas.
- ♥ **Otros Síntomas** —náusea, mareos, sudores.

Cuando usted o alguien experimente esos síntomas o pierde el conocimiento

LLAME INMEDIATAMENTE AL 911! No espere a que los síntomas desaparezcan.

Cada segundo cuenta.



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 la 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).
- ♥ **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.
- ♥ **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, aumentando su riesgo. 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 medírsela 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.
- ♥ **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.
- ♥ **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 sobrevivencia después de un ataque cardíaco.

Valores Normales

- ♥ Presión Arterial Sistólica < 120 mm Hg
- ♥ Presión Arterial Diastólica < 80 mm Hg
- ♥ Colesterol Total < 200 mg/dL
- ♥ LDL (Colesterol Malo) < 130 mg/dL
- ♥ HDL (Colesterol Bueno) > 40 mg/dL
- ♥ Fracción del Colesterol (Total / HDL) < 4.1
- ♥ Índice de Masa Corporal < 25
- ♥ Glucosa en Ayunas < 110 mg/dL
- ♥ Triglicéridos en Ayunas < 150 mg/dL