



SOPA DE LETRAS

Salud del corazón

Cada año, los estadounidenses sufren más de 1,5 millones de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Uno de cada tres adultos estadounidenses padece hipertensión, y solo la mitad de ellos la tiene bajo control. Pero seguir el APCF puede ayudarlo a reducir el riesgo y mejorar su salud cardíaca.

- A:** Tome Aspirina como lo indique su profesional de atención médica.
- P:** Controle su Presión arterial.
- C:** Vigile su Colesterol.
- F:** No Fume.

Hacer otros pequeños cambios cada día, como seguir una dieta saludable (baja en grasas trans y en sodio), moverse más y perder peso, también puede suponer grandes mejoras en su salud general. Colabore con su profesional de atención médica para crear un plan adecuado para usted.

Visite www.heart.org/ o <https://millionhearts.hhs.gov/> para obtener más información.

H Q P G N L Q W R B C P K G Q
 N O O D F V J R E N W R T L A
 U D T I P O M K H G T E I N N
 T D A A E P C U A C J S Q U T
 R E S S S R A H B C U I E H I
 I J I T O E R K I O Z O O N C
 C A O O H V D E L L C N S Z O
 I R U L T E I J I E W A I X A
 O D M I A N O E T S B R S E G
 N E H C X C L R A T C T T Y U
 O F C A H I O C C E J E O U L
 V U Q E L O G I I R F R L T A
 W M Z P T N O C O O G I I L N
 G A T M S R S I N L E A C L T
 X R M S I W T O D O B L A Q E

Anticoagulante

Presión arterial

Cardiólogo

Colesterol

Diastólica

Nutrición

Potasio

Prevención

Rehabilitación

Dejar de fumar

Sistólica

Peso

Solución y palabras clave

Anticoagulante: medicamento que retrasa la coagulación de la sangre y que a veces se conoce como “diluyente de la sangre”.

Presión arterial: fuerza que ejerce la sangre contra las paredes internas de los vasos sanguíneos.

Cardiólogo: médico que se especializa en el tratamiento del sistema cardiovascular, que incluye el corazón y los vasos sanguíneos.

Rehabilitación cardíaca: programa bajo supervisión médica diseñado para mejorar la salud de su corazón si ha pasado por un ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca, una angioplastia o una cirugía cardíaca.

Colesterol: sustancia cerosa que el organismo necesita para formar células y producir vitaminas y otras hormonas. Sin embargo, demasiado colesterol puede suponer un problema.

Diastólica: indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón descansa entre latidos (el segundo número o el número inferior).

Nutrición: una dieta saludable (rica en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado, aves sin piel, carnes magras y proteínas vegetales) es esencial en la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares.

Potasio: los alimentos ricos en potasio son importantes para controlar la presión arterial alta.

Prevención: puede prevenir las enfermedades cardíacas siguiendo un estilo de vida saludable para el corazón. Esto incluye vivir sin tabaco, realizar actividad física diaria, seguir una dieta cardiosaludable, tener un peso saludable, dormir bien, controlar el estrés y acudir a chequeos y exámenes médicos periódicos.

Dejar de fumar: fumar aumenta de dos a cuatro veces el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular. Cuando deja de fumar, su riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular puede reducirse a la mitad tan solo un año después, y continúa disminuyendo hasta que es tan bajo como el riesgo de un no fumador.

Sistólica: indica cuánta presión ejerce la sangre contra las paredes de las arterias cuando el corazón late (el primer número o el número superior).

Peso: mantener un peso saludable es importante para su salud y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y de accidente cerebrovascular.

