



Control de la presión arterial Care Kit

Un cuento corto sobre la presión arterial

La *presión* es una cosa empujando a otra. La presión arterial es el corazón que empuja la sangre a través de las arterias hacia las partes del cuerpo. Conoce la presión si alguna vez ha regado plantas: la *presión* mueve el agua desde el grifo a través de una manguera hasta el jardín.

Una forma en que sube la presión es con demasiada agua. Si el desagüe más cercano está obstruido, el agua retrocede. El jardín está sobrecargado con agua.

Una **SOBRECARGA** aumenta la presión.

Otra forma de aumentar la presión en una manguera es colocar un rociador de plástico duro o metal. Tiene que estar *rígido* para aumentar la presión. Si conecta una manguera blanda común, es posible que tenga una manguera más larga, pero el agua no rociará más lejos. La presión se mantiene normal.

Un pasaje **RÍGIDO** aumenta la presión.

A veces, necesita mucha presión para hacer el trabajo. Entonces bloquea el extremo de la manguera con su pulgar. Hace la abertura estrecha.

Un pasaje **ESTRECHO** aumenta la presión.

Para sus plantas, quiere presión de agua *normal* la mayor parte del tiempo. Puede subir por un corto tiempo para hacer un trabajo, pero no quiere que se **mantenga** alta.

En su jardín, alta presión de **agua** con el tiempo arruinará las **plantas** del jardín.

En su cuerpo, alta presión **arterial** con el tiempo arruinará las **partes** del cuerpo.



Las mismas tres cosas que aumentan la presión del *agua* también aumentan la presión *arterial*.

Trabajando en el jardín . . .

SOBRECARGA - El corazón bombea sangre. El corazón también bombea agua con la sangre. Demasiada agua hace una carga pesada. Demasiada agua proviene de comer alimentos salados. El sodio en la sal retiene el agua en lugar de dejar que fluya hacia el inodoro. Comer sodio es como dejar que las hojas obstruyan los desagües de agua de lluvia. Pronto tiene demasiada agua.

Pasaje RÍGIDO - Las *arterias* se endurecen con la edad. Ha oído hablar del “endurecimiento de las arterias”. Las arterias rígidas son como ese rociador duro en la manguera de su jardín. Pasaje rígido = mayor presión.

Pasaje ESTRECHO - Las *arterias* son pasajes para la sangre. Como mangueras, distribuyen sangre por todo el cuerpo. Pero el colesterol se acumula en las arterias. Estrecha la abertura para la sangre como el pulgar de una manguera estrecha la abertura para el agua. Pasaje estrecho = mayor presión.

En este momento, su presión arterial es demasiado alta. El jardín está inundado. Para bajar la presión arterial y mantenerla allí, comience con estos **tres objetivos**:

Objetivo 1 quiere
Que fluya el agua
Sin descarga



Objetivo 2 quiere
Arterias flexibles
Sin rigidez



Objetivo 3 quiere
Arterias abiertas
Sin obstrucciones





Objetivo 1: Que fluya el agua sin sobrecarga

- Paso uno:** **Saber cómo se sobrecarga el sodio**
Lo que no sabe le puede hacer daño.
- Paso dos:** **Sacar el sodio de la casa**
Lo que no tiene, no lo puede comer.
- Paso tres:** **Eliminar el sodio que no puede evitar**
Tome “pastillas de agua.”

Paso uno: Saber cómo se sobrecarga el sodio

La mayoría de nosotros pensamos en la sal como un *ingrediente* en los alimentos. Puede que le sorprenda saber que **la sal misma tiene ingredientes**. El mayor ingrediente de la sal es el *sodio*. El **sodio** retiene el agua en el cuerpo.

Sodio natural vs. agregado

La cantidad adecuada de sodio para un día es de 1500 miligramos. Eso es media cucharadita de sal, ligeramente redondeada. Pero no es para sacudir sobre su comida. *Esa media cucharadita ya está dentro de su comida.*

Los animales tienen agua corporal natural que es salada. Eso significa que la carne, el pollo y el pescado ya contienen sodio.

La comida preparada también tiene su propio sodio. Incluso los cereales integrales tienen sodio natural.

Un poco de sodio natural está bien. Pero cualquier cosa más que el sodio natural supone una carga adicional para su corazón.

Busque *Información nutricional* en los paquetes. Encuentre la línea de **sodio**. Si el número es más de 400, comer este alimento puede hacer que supere el límite de 1500 para el día. Compare marcas: Un mismo alimento puede ser alto en sodio en una y bajo en otra.

¿Qué ejemplos ha encontrado de alimentos que afirman ser “bajos en sodio” pero no son lo suficientemente bajos?



Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	



Serving Size 1 Tbsp

Sodium 575mg 28%

Si decide que bajar su presión arterial es importante, querrá dejar de agregar sal a su comida.

No cuando está *cocinando*.

No cuando está *comiendo*.

La mayoría de las personas encuentran que es más fácil evitar el sodio cuando los saleros están fuera del alcance y de la vista.



Paso dos: Sacar el sodio de la casa

Lo que no tiene, no lo puede comer. ¿Su cocina lo tienta con alimentos salados? Deshágase de ellos. No le hacen ningún bien a su familia. Verifique las etiquetas, no se pierda estas:

- | | |
|-----------------------------|---|
| Caldo condensado | Glutamato monosódico (MSG) |
| Salsa/Pasta de tomate | Mostaza común |
| Fiambres | Aceitunas |
| Salsa chili | Pepinillos, salsa de pepinillos |
| Vinos o sherry para cocinar | Aderezo para ensaladas |
| Cenas congeladas | Sopa en lata o en polvo |
| Rábano picante en frasco | Salsa de soja |
| Extracto de carne | Salsa worcestershire |
| Ablandador de carnes | ¡Cualquier cosa con “sal” en el nombre! |



Ponga el afiche de *Cómo “controlar lo que come”* en su cocina. Úselo cuando decida qué comer y qué comprar. Lleve el *Asesor de comida rápida* con usted cada vez que salga y no puede evitar la comida rápida.

Cuando la gente se pone a pensar en sabores, prueban especias como éstas en lugar de usar sal. ¡Cuánto más fuerte el sabor, menos extrañará la sal!

- | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------------------|
| Albahaca | Ajo | Cebolla, roja, verde y blanca |
| Pimienta de cayena | Raíz de jengibre | Orégano |
| Semillas de Apio | Raíz de rábano picante | Pimentón |
| Cebollín | Zacate limón | Perejil |
| Comino | Lima | Chile |
| Curry en Polvo | Limonas | Estragón |
| Eneldo | Menta | |
| Hinojo | | |



¿Aún extraña la sal?

¿El doctor dijo que un sustituto de sal con **potasio** estaría bien? Mire lo que dijo el doctor en la página 3 del *Libro de registro*. Si dijo que está bien, búsquelo entre las especias en el supermercado. *Quizá ni se dé cuenta que no es sal.*

No se pierda la recompensa

En el *Libro de registro*, marque que ha probado sabores nuevos en lugar de sal. Cuando vea que los puntajes bajan, sabrá la causa y su efecto.

		Tabla de registro		
		Semana de: ___ / ___		
		Dom	Lun	Mar
Presión	Superior	120		
	Inferior	80		
Pulso		80		
Eliminar agua	Pastillas	Pastillas	Pastillas	
	Sin sal	Sin sal	Sin sal	
as S	Nuevos sabores	Nuevos sabores	Nuevos sabores	
	Estiramiento	Estiramiento	Estiramiento	
Movimiento	Movimiento	Movimiento		
Fuerza	Fuerza	Fuerza		

Paso tres: Sacar el sodio



Sabrás que la pastilla de agua está funcionando si

- Va al baño con frecuencia.
- Pierde una libra o dos en la báscula.
- Sus anillos, cinturón y zapatos están más sueltos.
- ¡No hay “surcos” en su piel cuando se quita los calcetines!

Las pastillas de agua sacan el sodio. También sacan el potasio. Es posible que necesite *potasio* extra para reemplazar lo que las pastillas de agua eliminan. ¡Pregúntele a su doctor si debe comer una banana con su pastilla!



Tomar pastillas todos los días no es solo una cuestión de recordar. La verdadera preocupación de todos es saber cómo funcionan las medicinas. La siguiente parte explica cómo funciona cada medicina.

El doctor puede prescribir un *diurético*. La mayoría de la gente los llama “pastillas de agua” porque sacan el agua que el sodio está reteniendo dentro. ¿Hay alguno de estos nombres en sus frascos de pastillas?

Genérica	Marca
amiloride	Midamor®
bumetanide	Bumex®
chlorothiazide	Diuril®
chlorthalidone	Hygroton®, Thalitone®
eplerenone	Inspra®
ethacrynic acid	Edecrin®
furosemide	Lasix®
hydro-chlorothiazide	Aldactazide®
	Amiloride/HCTZ®
	Atacand HCT®
	Avalide®
	Benicar HCT®
	Dyazide®
	Hyzaar®
	Inderide®
	Lopressor HCT®
	Maxzide®
	Methyldopa/HCTZ®
	Micardis HCT®
Microzide®	
Tekturna HCT®	
Teveten HCT®, Ziac®	
indapamide	Lozol®
metolazone	Zaroxolyn®
spironolactone	Aldactone®
toremide	Demadex®
triamterene	Dyrenium®

Toda medicina tiene efectos secundarios. No existe tal cosa como una medicina sin efectos secundarios. Algunos son menores, algunos son francamente desagradables y otros son peligrosos. Consulte el objetivo 3, página 8 sobre *Cómo manejar los efectos secundarios*.



Objetivo 2: Arterias flexibles Sin rigidez

- Paso Uno: Ejercitar**
Cuando usted es más flexible, ellas también.
- Paso Dos: Bajar el estrés**
Cuando usted siente tensión, ellas también.
- Paso Tres: Tomar las pastillas**
Usted envejece, pero *ellas* no tienen por qué.

Paso uno: Ejercitar

Cuando usted se estira, las arterias se estiran. Mire el afiche **“Son sólo 40 minutos”**. Verá tres tipos de ejercicios:

- **Movimiento**
- **Fuerza**
- **Estiramiento**

Cada tipo de ejercicio abre las arterias y baja el colesterol de manera distinta.



Movimiento

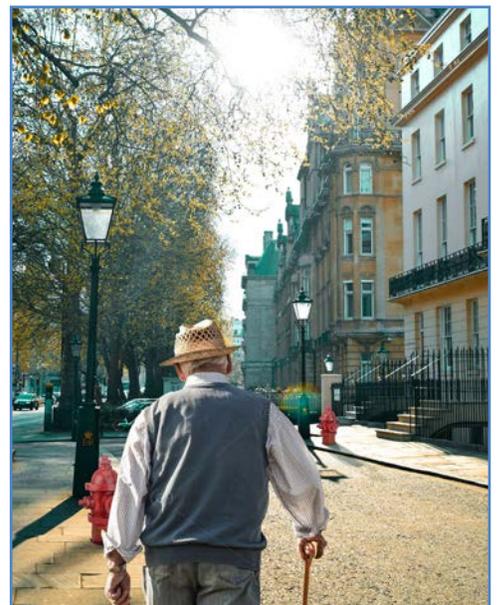
Un ejercicio de *movimiento* activa todo el cuerpo. Mover todo el cuerpo abre las arterias ya que su corazón bombea más sangre. Cada movimiento baja un poco más la cantidad de colesterol en su hígado.

Elija el momento. Decida qué cinco días de la semana hará movimiento. Elija la hora del día. Tenga un plan para caminar en caso que su pareja de baile se excuse, el juego de tenis se cancele o el paseo en bicicleta se posponga. Igual necesita hacer movimiento ese día. Una caminata siempre es su “plan alternativo”.

Haga un plan. Si usted es como la mayoría de la gente, no ha estado moviéndose mucho últimamente. Puede intentar salir y caminar en una dirección 15 minutos. Cuando da la vuelta y camina de regreso, llega al total de 30 minutos.

- **Si 15 minutos de ida y vuelta se siente bien:**
Cada pueblo tiene bocas de incendio y postes de luz. Vea cuántos pasa en 15 minutos. Haga un seguimiento de cuántos pasa en el Libro de registro.

- **Si 15 minutos de ida y vuelta es demasiado:**
Use la tabla **“Caminata de 30 minutos en 3 semanas”** en el afiche.



Consulte con su doctor antes de empezar un programa de ejercicio.

¡Puedo levantar una vez más - una más!

Fuerza

Después de elegir cinco días para hacer movimiento, le quedan dos. Esos días hace fuerza.

La gente no suele darse cuenta que 5 días de movimiento y 2 de fuerza significa que se ejercita al menos 30 minutos TODOS LOS DÍAS, siete días a la semana. Ejercitarse es como tomar una pastilla: La necesita todos los días.

Si no tiene pesas de gimnasio, puede comenzar con objetos comunes que tiene en su casa.



2 Libras



3 Libras



4 Libras



5 Libras



8 Libras

Estiramiento

Después de ejercitarse, a veces siente rigidez.

¡No se quede así! Si usted desea asegurarse que sus arterias sean más flexibles, usted debe estirarse. El estiramiento es bueno aun si no hace los otros ejercicios. Piense cómo se mueve un músculo con el ejercicio.

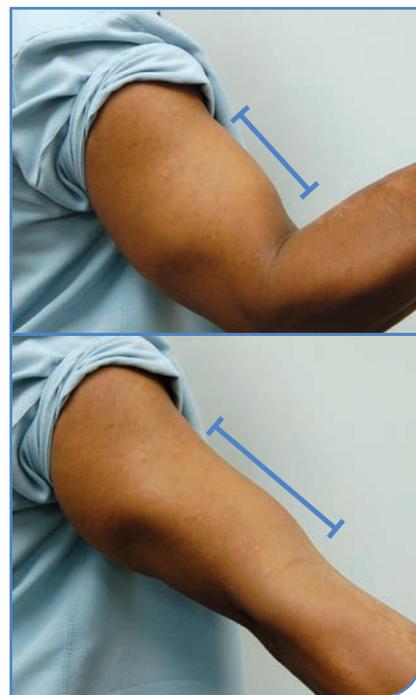
Para moverse, el músculo se contrae hacia su centro. Eso significa que se **acorta**.

- **Movimiento:** cada vez que levanta un pie, acorta el músculo de la pierna
- **Fuerza:** Cada vez que levanta una pesa, acorta los músculos del brazo.

El estiramiento vuelve a alargar el músculo.

Por eso, estírelo **antes** de acortarlo con un ejercicio.

Estírelo otra vez **después** de acortarlo con un ejercicio.

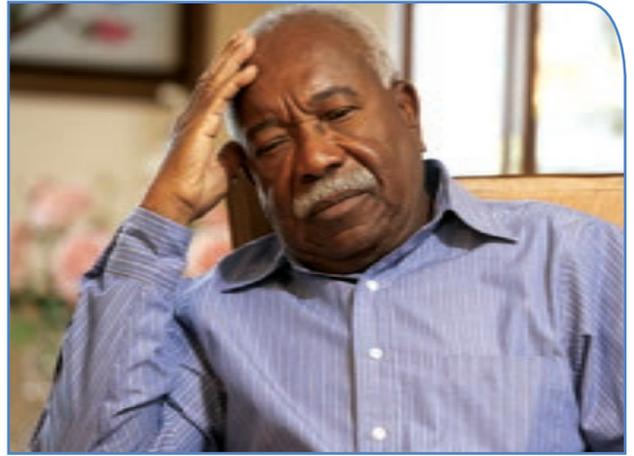


Paso dos: Bajar el estrés

Cuando está tenso, sus arterias también se tensan. Sabe que está estresado cuando:

- Los músculos se contraen
- Nada resulta chistoso
- Otros dicen que usted está “sensible”
- Se “enrolla” con un temor o preocupación

La presión sanguínea puede subir por un tiempo corto para lograr un objetivo. Pero si el estrés no para, no se logra nada. Sólo se arruinan los órganos del cuerpo.



Evite estas soluciones falsas para el estrés

Berrinches

No confíe en su temperamento. “Desahogarse” con lágrimas o gritos crea más estrés. Es mejor obtener perspectiva leyendo la *Tarjeta del estrés a la calma*.

Café, té y sodas

Dígale “no” a una taza para calmarse. La cafeína hace subir la presión y el pulso. Límitese a dos bebidas al día de 12-oz con cafeína regular. Un café tipo espresso mediano es suficiente, o hasta podría ser demasiado. Use el Libro de registro para determinar cuánta cafeína le hace subir la presión.



Comida como consuelo

Llenarse de comida reconfortante lo hará sentir peor.



Fumar

Los cigarrillos sólo calman si uno ya es adicto. También hacen que las arterias se estrechen y endurezcan.

Vea la guía, *Cómo dejar de fumar: la limpieza de cuatro días*.



Cómo dejar de fumar

La descarga de 4-días usando alimentos simples

Fumar pone nicotina en su cuerpo. La nicotina es una droga. Es adicto a una droga.

Para eliminar la nicotina, siga el plan de **descarga de 4-días**. Estará 90% libre de nicotina al final.

No espere hasta que termine la caja o “la vida se estabilice”. Nunca hay un momento perfecto.



Intente estas soluciones reales para el estrés

Lleve la tarjeta *Del estrés a la calma* en su billetera como un recordatorio “siempre a mano”.

Sea un amigo

Estar a solas hace que los problemas parezcan más grandes de lo que son. Salga, vea gente, invite a alguien a casa. Únase a un grupo, vaya a una reunión. Risas con amigos es excelente medicina.



Estírese

- Entrelace los dedos.
- Estírese hacia el techo, palmas hacia abajo.
- Palmas hacia arriba. Estírese más.
- Inclínese a la derecha y cuente hasta 10.
- Ahora a la izquierda.



- Levante las piernas, tobillos juntos.
- Dibuje círculos en el aire con los dedos del pie, hacia afuera y alrededor.
- Repita 5 veces.
- Cambie de dirección.
- Repita 5 veces.



Duerma

No se desvele. Levántese y:

- Dése una ducha cálida de 10 minutos.
 - Póngase calcetines calientes.
 - Haga la habitación tan oscura como pueda.
- Luego recuéstese e imagine...

- Cosas que lo hagan reír.
- Un sueño hecho realidad.



Un experimento de control

Con práctica podrá bajar su presión **a fuerza de voluntad**. Primero, busque su reproductor de música y escuche sus canciones lentas y relajantes favoritas. Luego siga la guía, **Cómo tomar su presión arterial**. Escriba su puntaje. Deje el tensiómetro puesto. Ahora ejercite su voluntad: escuche y respire.

Escuche

- Encienda su reproductor de música y recuéstese. Cierre sus ojos.

Respire

- Inhale mientras cuenta hasta 5, levantando los hombros hacia arriba y atrás.
- Exhale mientras cuenta hasta 10, bajando lentamente los hombros.
- Repita 5 veces, respirando más lento. Más profundo.
- Gire la cabeza hacia abajo y alrededor: hacia un lado, luego al otro.

Mida su presión de nuevo con el monitor. Con práctica, el segundo puntaje será más bajo que el primero.



Paso tres: Tomar las pastillas

Elija un día a la semana para llenar su pastillero. Téngalo a la vista como un recordatorio para tomar las pastillas. Manténgalo alejado de los niños.

Mantenga actualizada la lista de medicinas en la *Tarjeta de emergencia*.

A medida que envejecemos, las sustancias químicas del cuerpo viajan a las arterias y venas y las endurecen. Los *Inhibidores de la ECA* y los *BRA* se interponen en el camino de estos productos químicos. Piense en ellos como sus pastillas anti-envejecimiento.

¿Tiene uno de estos **BRAs**?

Genérica	Marca
candesartan	Atacand®
eprosartan	Teveten®
irbesartan	Avapro®
losartan	Cozaar®
olmesartan	Benicar®
telmisartan	Micardis®
valsartan	Diovan®

¿Tiene un inhibidor de la **ECA**?

Genérica	Marca
benazepril	Lotensin®
captopril	Capoten®
enalapril maleate	Vasotec®
fosinopril	Monopril®
lisinopril	Prinivil®, Zestril®
moexipril HCl	Univasc®
perindopril Erbumine	Aceon®
quinapril HCl	Accupril®
ramipril	Altace®
trandolapril	Mavik®

Todo medicamento tiene efectos secundarios. No existe tal cosa como un medicamento sin efectos secundarios. Algunos son menores, algunos son francamente desagradables y otros son peligrosos. Consulte el Objetivo 3, página 8, *Cómo manejar efectos secundarios*.

Dilatar significa “abrir”. Un vasodilatador abre las venas y las arterias para que fluyan la sangre y el agua.

¿Tiene un **vasodilatador**?

Genérica	Marca
hydralazine	Apresoline®
isosorbide dinitrate	Isordil®
minoxidil	Loniten®
nesiritide	Natrecor®
nitrate/ nitroglycerin	Nitro-Bid®, Nitro-Dur®, Nitrolingual Spray®, Nitrostat®

Probablemente ha escuchado a la gente decir que una descarga “hace subir la adrenalina”. La adrenalina acelera los latidos del corazón. Los *Bloqueadores beta* bloquean la adrenalina. Así mantienen su corazón latiendo lento y fuerte incluso bajo estrés.

¿Tiene un **bloqueador beta**?

Genérica	Marca
acebutolol	Sectral®
atenolol	Tenormin®
betaxolol HCl	Kerlone®
bisoprolol fumarate	Zebeta®
carvedilol	Coreg®
esmolol	Brevibloc®
labetalol HCl	Trandate®
metoprolol succinate	Toprol XL®
metoprolol tartrate	Lopressor®
nadolol	Corgard®
nebivolol	Bystolic®
penbutolol sulfate	Levatol®
pindolol	Visken®
propranolol HCl	Inderal, Innopran XL®
sotalol	Betapace®
timolol maleate	Blocadren®

Medicinas combinadas

Como vio en los pasos para el Objetivo 1, eliminar el agua es el trabajo principal para bajar la presión arterial. Entonces, la mayoría de las personas tienen un *diurético*, una “pastilla de agua”.

Casi todo el mundo también tiene otra pastilla para estirar las arterias. Pero tomar dos pastillas es más difícil que una. Entonces su prescripción puede combinarlas, una pastilla de agua y una para estirar las arterias juntas.

¿Está tomando alguna de estas **Medicinas combinadas**?



Toda medicina tiene efectos secundarios. No existe tal cosa como una medicina sin efectos secundarios. Algunos son menores, algunos son francamente desagradables y otros son peligrosos.

Consulte el Objetivo 3, página 8, *Cómo manejar efectos secundarios*.

Diurético e inhibidor de la ECA

Genérica	Marca
benazepril/HCTZ	Lotensin HCT®
captopril/HCTZ	Capozide®
enalapril maleate/HCTZ	Vaseretic®
fosinopril/HCTZ	Monopril HCT®
lisinopril/HCTZ	Prinzide® Zestoretic®
moexipril HCl/HCTZ	Uniretic®
quinapril HCl/HCTZ	Accuretic®

Diurético y ARB

Genérica	Marca
candesartan/HCTZ	Atacand HCT®
eprosartan/HCTZ	Teveten HCT®
irbesartan/HCTZ	Avalide®
losartan/HCTZ	Hyzaar®
olmesartan/HCTZ	Benicar HCT®
telmisartan/HCTZ	Micardis HCT®
valsartan/HCTZ	Diovan HCT®

Diurético y bloqueador beta

Genérica	Marca
atenolol/ chlorthalidone	Tenoretic®
bisoprolol/ fumarate/HCTZ	Ziac®
metoprolol tartrate/HCTZ	Lopressor HCT®
nadolol/ bendroflumethiazide	Corzide®
propranolol/HCTZ	Inderide®



Objetivo 3: Arterias abiertas sin obstrucciones

- Paso uno:** Saber cuál es cuál
Colesterol “bueno” / Colesterol “malo”
- Paso dos:** Consumir menos colesterol
Comer menos grasa animal
Comer más pescado y grasa vegetal
Comer para que el cinturón quede flojo
- Paso tres:** Eliminar un poco de colesterol
Comer más fibra, ejercitar, tomar pastillas

Paso uno: Saber cuál es cuál

Hay colesterol BUENO y colesterol MALO. Así que debe ser del tipo malo el que obstruye las arterias.

Pero cuando LDL y HDL aparecen en los análisis de sangre, ¿cuál es cuál?

LDL es malo. Piense en algo malo que empieza con L: *Lio, Loco, Lamento, Letal*—cualquier cosa que para usted sea “malo”.

HDL es bueno. Elija algo bueno que empieza con H: *Hada, Humor, Hogar, Héroe*. Si elije palabras que tienen un significado especial para usted, será más fácil recordarlas.

Por qué presión + LDL = mala mezcla

Un hígado puede producir demasiado LDL, más de lo que el cuerpo necesita. O come grasa animal, lo que aumenta el colesterol en la sangre.

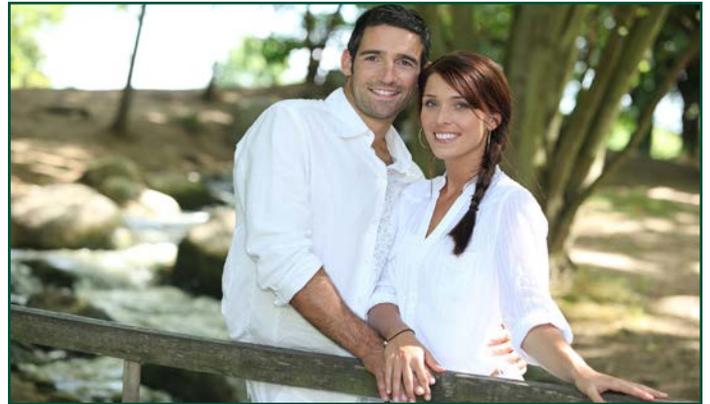
Este LDL extra se pega dentro de las arterias. Las acumulaciones de colesterol hacen que el paso se estreche, como un pulgar sobre el extremo de una manguera de jardín. La sangre tiene que *forzar* su paso. *Fuerza* significa mayor presión.

Sabe que la presión romperá las acumulaciones en el jardín. En su sangre, la presión alta puede desprender las acumulaciones de colesterol.

Su cuerpo trata este lugar roto como si fuera una herida en su piel. Envía coágulos de sangre para hacer una costra. Coágulos y pedazos de colesterol roto corren a toda velocidad por su sangre, debido a la presión alta.

Esa es una mala mezcla porque...

Si una acumulación o coágulo golpea el **corazón**, eso es un **ataque al corazón**.
Si una acumulación o coágulo golpea el **cerebro**, eso es un **derrame cerebral**.



Está claro cuán grave es el colesterol, por lo que vale la pena observar más de cerca la diferencia entre bueno y malo.

HDL es alta (High) densidad.

LDL es baja (Low) densidad.

Densidad significa cuán apretado algo está.

Alta densidad significa apretado **fuertemente**.

Baja densidad significa apretado **ligeramente**.

Sabe que el problema con el colesterol es que se pega a las arterias. Así que el pegajoso es el MALO. ¿Cuál cree usted que es pegajoso, duro o suelto?

Para recordar, piense en Styrofoam™.

Apretado *ligeramente*, los trozos se pegan a su mano. Es difícil deshacerse de ellos.

Apretado *fuertemente*, como en un vaso para café, no se pega. Usted puede soltar un vaso de Styrofoam™ más fácilmente que un puñado de cacahuates para relleno.

De hecho, si pasa un trozo apretado fuertemente por una pila de trozos apretados ligeramente, los ligeros se pegarán al fuerte. Un trozo fuerte jala los trozos ligeros del montón.

Del mismo modo, el colesterol apretado fuertemente jala los trozos de colesterol ligeros del montón de pegajosos en la sangre.

HDL jala los trozos ligeros y los arrastra fuera del cuerpo y dentro del inodoro. Por eso el colesterol apretado **fuertemente** es BUENO.

L es ligero.

Se pega, como los trozos ligeros de Styrofoam.™

Eso es malo. **LDL** es malo.

H es fuerte.

No se pega, como los vasos fuertes de Styrofoam.™

Eso es bueno. **HDL** es bueno.



Ahora que conoce la diferencia, el resto de los pasos de este objetivo le muestran cómo tener

menos **LDL** y
más **HDL**

*Styrofoam is a registered trademark of the Dow Chemical Company

Paso dos: Consumir menos colesterol

A: Comer menos grasa animal

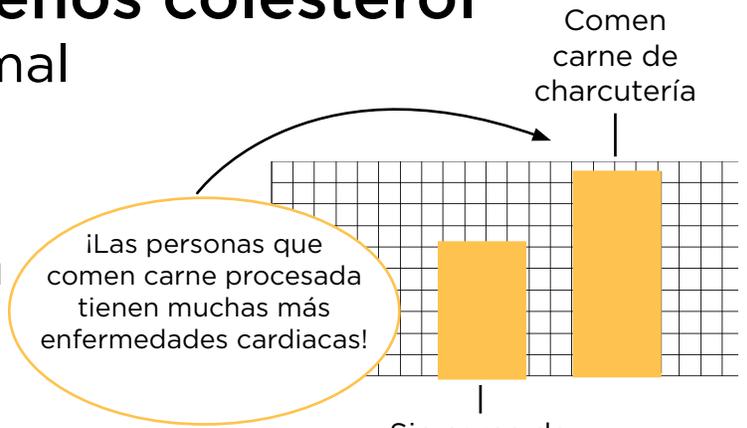
La peor grasa

En el cuerpo, la grasa animal se convierte en colesterol. Si su cuerpo no *necesita* más colesterol, habrá colesterol extra en su sangre. Tener colesterol extra es un problema.

Grasa animal **procesada** es lo peor: Carnes como el tocino y las salchichas aumentan un 42% los chances que tenga enfermedades cardíacas.

Estos alimentos tienen grasas malas— **ellos suben el colesterol**

1. Cualquier carne curada con sal o productos químicos: jamón, tocino, salchicha, salame, chorizo
2. Productos horneados en la tienda: galletas, masas, galletitas, pasteles
3. Alimentos fritos, especialmente rebozados y fritos
4. Grasa y margarina en barras



Lea las etiquetas

La “grasa mala” tiene nombre: **Grasas trans** o **grasas saturadas**. Ponga atención a esas palabras en las etiquetas de Información nutricional de lo que piensa comer.

Atención:

Las etiquetas pueden **decir** “cero” grasas trans o grasas saturadas si hay *muy poquito* en una porción. Esta etiqueta dice que el alimento tiene Grasas Trans 0g

PERO USTED **NO QUIERE** GRASAS MALAS, ni siquiera “muy poquito”.

El alimento **CIERTAMENTE** tiene grasa mala si ve las palabras **“parcialmente hidrogenado”** o **“grasa” (shortening)**.



Nutrition Facts Serv Size: 1 Package (28g), Amount Per Serving: Calories 120, Fat Ca 30, Total Fat 3.5g (5% DV), Sat Fat 1g (5% DV), Trans Fat 0g, Polyunsat. Fat 1.5g, Monounsat. Fat 0.5g, Cholest. 0mg (0% DV), Sodium 270mg (11% DV), Total Carb. 2 (7% DV), Fiber Less than 1g (3% DV), Sugars 3g, Protein 2g, Vitamin A (0% DV), Vita C (0% DV), Calcium (6% DV), Iron (6% DV), Percent Daily Values (DV) are based on a
INGREDIENTS: ENRICHED FLOUR (WHEAT FLOUR, NIACIN, REDUCED IRON, THIAMINE MONONITRATE {VITAMIN B1}, RIBOFLAVIN {VITAMIN B2}, FOLIC ACID), SOYBEAN OIL, SUGAR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, PARTIALLY HYDROGENATED COTTONSEED OIL, BUT. SOY LECITHIN (EMULSIFIER), NATURAL FLAVOR, DEFATTED WHEAT GERM

Mejor comer grasa vegetal y de pescado

Así como hay dos tipos de *colesterol*, BUENO y MALO, hay dos tipos de *grasa*: BUENA y MALA. La grasa buena viene de los vegetales y el pescado, no de la mayoría de los animales. Le baja el colesterol.

La mejor grasa

Estos alimentos tienen *grasa buena*—aceites **Omega-3** *bajan* el colesterol:

1. Caballa, salmón, trucha, arenque, sardinas, atún blanco
Atención con el sodio en las latas y paquetes.
2. Aceite de oliva, de canola, de cártamo
3. Nueces, almendras, avellanas, maníes, pacana, piñones, pistachos
4. Linaza molida
5. Algunas personas toman aceite Omega 3 en cápsulas.
Si usted lo hace, escríbalo en el Libro de registro. Muéstrela al doctor.



B: Comer para que el cinturón quede flojo

Incluso si solo come grasas buenas, comer demasiado de cualquier cosa es un problema. La comida extra de cualquier tipo se convierte en grasa. Lo que es peor, esta grasa de comer en exceso se vuelve en un tipo de colesterol que es de muy baja densidad. Esta grasa extra baja se llama *triglicéridos*. Los triglicéridos son un paquete muy suelto. Son *muy pegajosos*.

Comer en exceso produce triglicéridos. Está comiendo en exceso si tu cintura es más de **35"** para una mujer
40" para un hombre.

El alcohol también produce triglicéridos. Es posible que haya escuchado que el vino tinto tiene algo bueno para usted. Pero las uvas tienen lo mismo. Y las uvas no producen triglicéridos (¡a menos que comas demasiadas!). Así que limite las bebidas alcohólicas diarias: **1** para una mujer, **2** para un hombre.



Paso tres: Eliminar más colesterol

A: Comer más fibra

Todos sabemos que la fibra hace que sea más fácil hacer el “numero 2”. Lo que quizás no sepa es que al salir, la fibra atrapa el colesterol malo. La fibra extrae el colesterol de las arterias directamente al inodoro.

Magia de la fibra

Es posible que haya escuchado que los vegetarianos tienen colesterol bajo. De ser así, probablemente sea porque comen mucha fibra. La fibra proviene de granos enteros, almidones, verduras y frutas.

Haga que la magia de la fibra trabaje para usted.

Los alimentos que harán el truco son:



Frutas

Aguacate/Palta
Albaricoques
Bayas,
especialmente moras
Ciruela
Ciruela pasa
Kiwi
Manzana con piel
Naranja
Nectarina
Papaya
Pera
Toronja



Vegetales

Alcachofas
Almohadillas de tuna
(nopales)
Brócoli
Calabaza de invierno
Coles de bruselas
Chiles
Espárragos
Jícama
Patatas con piel
Patatas dulces
Pasta de tomate
Repollo
Soja
Zanahorias



Frijoles

Frijoles blancos
Frijoles del norte
Frijoles de vaca
Frijoles negros
Frijoles pintos
Garbanzos
Guisantes
Habas
Habichuela
Hummus
Lentejas



Semillas

Linaza, molida
Semillas de girasol
Semillas de psillio
Semillas de sésamo

Cereales

Avena
Cebada
Salvado de avena

Pan

Centeno
Pan integral de centeno



B: Ejercitar

Levantar pesas reduce el colesterol. Trabajando con pesas sube el HDL, el colesterol bueno. Además, un cuerpo más fuerte empuja más colesterol al inodoro. El levantamiento también hace que el colesterol que queda sea menos pegajoso.

Con todos estos buenos efectos, tiene sentido comenzar un programa de ejercicio regular, 30 minutos al día. Revise el Objetivo 2 para obtener ideas de como hacer su propio programa de ejercicios.



C: Tomar pastillas

Si la dieta y el ejercicio no son suficientes, su doctor puede recetarle una pastilla para el colesterol, una **estatina** o un **fibrato**.

Genérica	Marca
atorvastatin	Lipitor®
fluvastatin	Lescol®
lovastatin	Altoprev® Mevacor®
pitavastatin	Livalo®
pravastatin	Pravachol®
rosuvastatin	Crestor®
simvastatin	Zocor®

Estatina

El hígado produce colesterol natural. El colesterol natural convierte la luz del sol en vitamina D y produce hormonas sexuales. Las **estatinas** evitan que el hígado produzca más de lo que necesita para estos trabajos. Luego, las estatinas obligan al cuerpo a usar más colesterol de lo normal para hacer el trabajo. El hígado hace menos y el cuerpo usa más.



La toronja fortalece las estatinas. ¡Así que no coma toronja 5 horas antes o 5 horas después de sus pastillas!

Genérica	Marca
fenofibrate	Antara® Lofibra® Triglide® Tricor® Trilipix®
gemfibrozil	Lopid®

Fibratos

Puede escuchar la palabra “fibra” en **fibratos**. Funcionan como comer fibra: los fibratos absorben colesterol adicional. Luego transportan el colesterol fuera del cuerpo cuando va al baño.

Todo medicamento tiene efectos secundarios. No existe tal cosa como un medicamento sin efectos secundarios. Algunos son menores, algunos son desagradables y otros son peligrosos. Consulte la página siguiente, *Cómo manejar los efectos secundarios*.

Cómo manejar los efectos secundarios

Aprenda los peligrosos primero:

<p>Si usted siente:</p> <p>Malestar estomacal muy fuerte con ganas de vomitar. No puede respirar. Corazón demasiado rápido o demasiado lento. Dolor repentino en el pecho, el brazo o el hombro.</p>	<p>Puede ser:</p> <p>Un infarto.</p>	<p>Qué hacer:</p> <p>Vaya a la sala de emergencias o, si no puede llegar solo, ¡llame al 911!</p> 
<p>Hinchazón de cara, labios o garganta. Jadeando. Picazón, ardor, sibilancias.</p> 	<p>¡Probablemente sea alérgico a la pastilla!</p>	<p>Deje de tomarla. Llame al doctor. No piense: “Se irá”. Algunas medicinas pueden impedir que el cuerpo se recupere de una reacción alérgica. El doctor puede enviarlo a la sala de emergencias.</p>
<p>Enrojecimiento, hinchazón, dolor, sensibilidad, calor en una pierna.</p>	<p>Un coágulo sanguíneo.</p>	<p>Llame al doctor. El doctor puede enviarlo a la sala de emergencias.</p>
<p>Espinosos “afilados y agujas.” Fiebre y escalofríos. Vómitos y diarrea que no paran.</p>	<p>¡Demasiadas causas posibles para enumerar!</p>	<p>Llame al doctor. El doctor puede enviarlo a la sala de emergencias.</p>
<p>El sangrado es difícil de detener. Los moretones salen con el más mínimo golpe.</p>	<p>Las pastillas pueden hacer que la vitamina K sea baja. (La vitamina K previene el sangrado excesivo).</p>	<p>Llame al doctor. Pregunte si necesita un suplemento de vitamina K.</p>
<p>Las articulaciones están rojas, dolorosas, hinchadas.</p>	<p>Acumulación de ácido en las articulaciones.</p>	<p>Llame al doctor. No utilice simplemente un remedio de farmacia. Es posible que no funcione bien con la medicina.</p>
<p>Urticaria, sarpullido en las mejillas o el puente de la nariz. Llagas en la boca o el ano. La luz del sol es dolorosa. Síntomas de resfriado o gripe mucho moco. Orina turbia o con sangre.</p>	<p>Las medicinas pueden estar bloqueando las vitaminas A, D y E.</p>	
<p>Gas, estreñimiento o diarrea leve. Dolores de cabeza. Cambio en el estado de ánimo, deseo sexual, audición, visión o gusto.</p>	<p>Probablemente acostumbrándose a la medicina.</p>	<p>Dele unos días. Si no desaparece, llame al doctor. ¡Chupe un limón para que sus papilas gustativas vuelvan a la normalidad!</p>

Comer menos



Azúcar y jarabe



“Blancos”



- Grasa animal
- Carne roja, yema de huevo



Sal en salero o paquetes

Comer más



Sin azúcar y fresco



“Marrones y granos enteros”



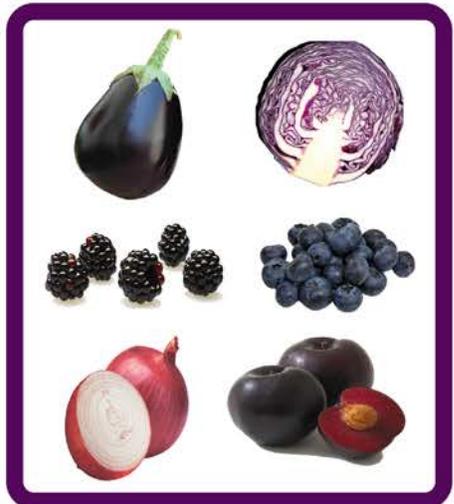
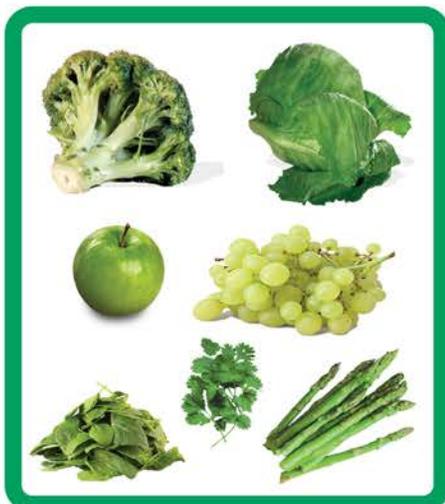
- Grasa de plantas
- Cerdo magro, pollo, pescado, clara de huevo



Sin sal o “bajo en sodio”

Elija los verdes, rojos y morados

cuanto mas color, más nutrientes



Asesor de comida rápida

Cuando no puede evitar la comida rápida, estas opciones no lo atraparán demasiado fuera de la pista. Después de cualquiera de estas comidas, sería una buena idea evitar comer sal por el resto del día.



Hamburguesa,
sin ketchup ni
pepinillos
y papas de niños

Filet-O-Fish*
sin que
y rodajas de manzana



Whopper Jr.
sin mayonesa
y galleta con chispas
de chocolate

**4 Nuggets de pollo y
compota de manzana**



**Pechuga de pollo
Sweetfire
y galleta de la fortuna**

**Carne con brócoli
y galleta de la fortuna**



**2 muslos a la parrilla,
maíz dulce
y 1 pastel de chispas
de chocolate**

**1 ala de pollo a la
parrilla y puré de
papas**



**Avena cortada al
acero, capuchino
pequeño y 1 galleta
con chispas de
chocolate**

**Macchiato de caramelo
Pequeño y 1 bollo
pequeño de vainilla**



Hamburguesa Jr.
con lechuga, tomate y
cebolla
y rodajas de manzana

**4 Nuggets de pollo y
papa al horno simple**



**2 rebanadas de
la pizza Veggie
Lover's Thin 'n Crispy
pequeña, O la pizza
Thin 'n Crispy Cheese
pequeña**

**3 alas desnudas y
1 mini rollo de canela**



**Sub de 6 pulgadas
en trigo de 9
granos, pechuga
de pollo O atún,
con cebolla, pepino,
pimiento verde,
lechuga, mezcla de
aceite de oliva**



**2 tacos crujientes
con carne y
lechuga**

**1 chalupa de frijol
negro**



**3 tacos de tortilla
blanda
con pollo,
Lechuga, Salsa De
Chile Verde**

**Ensalada en bol
con pollo, guacamole,
lechuga, salsa de chile
verde**

Consejos

NO salsas, mayonesa, guacamole, crema agria, crema batida

EVITAR artículos fritos, crujientes y empanados

TIRAR la mitad del panecillo, la cobertura empanada

USAR sin grasa y bajo en grasa, mostaza, y salsas

APILAR lechuga y verduras

BEBER agua



Third party trademarks and logos incorporated herein are trademarks exclusively owned by the respective owners. Ambetter Health nor Centene Corporation is affiliated with these third parties or endorses the same. © Copyright Communication Science, Inc. Makers of All rights reserved.

Solo para recordarle por qué no quiere comida rápida

Para ayudarlo a mantenerse saludable, no coma más de estos totales en un día completo:

Gra Sat - 15g
alrededor de 5g por comida
Sodio - 1500mg*
alrededor de 500g* por comida
Carbs - 150g
alrededor de 50g por comida

*Los límites de sodio son más altos si no tiene una enfermedad crónica.

Diario: 2300mg
Comida: alrededor 700mg



iTodo aquí es demasiado alto!

R7.23

		Gra Sat	Sodio	Carbs			Gra Sat	Sodio	Carbs
Burger King	Whopper	12g	1170mg	54g	Pizza Hut	Queso Pan Personal (4 rebanadas)	10g	1240mg	100g
	Crispy Chicken Sandwich	5	1330	54		4 alitas sin hueso de búfalo suave	4	1360	40
	Batido de chocolate	9	409	102		Mollete de arandanos	3	250	47
	Aros de cebolla medianos	2.5	640	48	Starbucks	Pastel de café con canela	8	270	57
Chipotle	Burrito de pollo Frijoles pintos, salsa, queso y crema agria	16	1890	78		Pan de calabaza y pepita	2.5	470	59
	Sburrito de bistec Frijoles Negros, Salsa De Tomate	3	1690	77		Moca de chocolate blanco Sin grasa, sin crema batida, 16oz	12	240	54
	Chips y guacamole	7	760	81	Subway	Galleta con chispas de chocolate	5	120	30
McDonald's	Hamburguesa con queso	6	720	32		Marinara de albóndigas de 6"	7	1100	50
	McPollo	3.5	560	39		Teriyaki de cebolla dulce de 6"	1	850	55
	Big Breakfast con bizcocho, huevo, salchicha, hash brown	18	1530	57	Taco Bell	Burrito supremo de pollo	5	1150	49
Papas fritas medianas	2	260	43	Quesadilla de pollo		13	1260	41	
KFC	Pechuga crujiente picante	3.5	1100	11		Crunchwrap Supremo	7	1210	73
	Puré de patatas/salsa	1	520	20	Wendy's	Hamburguesa Jr. con queso	6	610	26
	Bizcocho	4.5	520	22		Ensalada de manzana y nueces con pollo y aderezo (completo)	11	1230	28
Panda Express	Pollo naranja	5	820	51		Papas fritas medianas	2	470	35
	Chow Mein	3.5	860	80					
	Arroz frito	3	850	85					
	Arroz al vapor (Blanco)	0	0	87					

"Son sólo 40 minutos"



¿Qué puede pasar en 40 minutos?

- La presión sanguínea se "reprograma" más baja.
- El azúcar en la sangre baja.
- El colesterol baja aún si no pierde peso.

"Endurance Exercise Training"
Journal of Metabolism

Elija un horario regular.
Cuelgue el afiche para ver la buena forma de hacer los ejercicios.

- Estiramiento** antes y después durante 5 minutos
- Movimiento** 5 días a la semana durante 30 minutos.
- Fuerza** 2 días a la semana durante 30 minutos.

5 minutos de estiramiento antes
30 minutos de movimiento o de fuerza
5 minutos de estiramiento después

40 Minutos en Total

Consulte a su doctor antes de empezar un programa de ejercicio.

Estiramiento

Consulte en línea, revistas, libros, y con amigos sobre nuevos modos de hacer estiramiento. Sólo asegúrese de tener un estiramiento para las cuatro partes todas las veces: Brazos parte superior e inferior, piernas parte superior e inferior.



Movimiento

Invite a un amigo. Un compañero de ejercicio lo puede animar a salir, día tras día. Usted sabe que alguien está esperándolo. Si de vez en cuando pierde un día, no pare y no se culpe. ¡Tan solo siga moviéndose!



Fuerza

Necesita pesas. Una pesa es la correcta cuando la puede levantar sólo 15 veces—y esa última vez le cuesta. La mayoría de las personas empiezan con 2 libras. Puede comprar las pesas o hacerlas en casa: Una dos paquetes de frijoles de una libra cada uno.



© Communication Science, Inc. All rights reserved. 500018

Prepárese

Guarde estas 6 cosas en un lugar, listas para usar:

Zapatos cómodos, talla exacta, de tela o cuero blando.

Calcetines suaves, talla adecuada, sin costuras.

Camisa y pantalones sueltos y cómodos.

Botella de agua beba antes, durante y después.

Reloj tome el tiempo de salida y llegada.

Pedometro para contar sus pasos



Si andar al aire libre no es seguro, busque otro lugar: el gimnasio de la escuela, el salón de usos múltiples de la iglesia o un centro comercial. Llame a la municipalidad o a un centro comunitario: pregunte acerca de un club de caminatas. Si no hay uno, comience uno.



Si usted realmente desea hacer algo, nada será muy difícil. Si usted no desea hacerlo, todo será muy difícil.

Movimiento 5 días a la semana

Movimiento es una acción del cuerpo entero: baile, deportes, bicicleta. La mayoría de la gente no baila o hace deporte cinco días a la semana. Para cumplir con cinco días, la mayoría necesitamos un Plan de caminata.

Camine 15 minutos de ida y 15 de vuelta. Si al comienzo no puede llegar a 15 minutos, use la tabla "3 Semanas hasta los 30 minutos."

Cuando alcance los 30 minutos, use los últimos 5 para ir más despacio: baje su ritmo cardiaco.

Una vez que llegue hasta 15 minutos en el sistema "ida y vuelta", estará listo para más. Toda vecindad tiene hidrantes y postes de luz. Vea cuántos pasa en 15 minutos.

Cada tantos días, alcance al menos un hidrante o poste más antes de darse la vuelta. ¡Va a tener que moverse un poco más rápido! Si no puede hablar mientras camina, vaya más despacio.

3 semanas hasta 30 minutos			
		Ida	Vuelta
Semana 1	Día 1	4 minutos	4 minutos
	Día 2	5 minutos	5 minutos
	Día 3	6 minutos	6 minutos
	Día 4	7 minutos	7 minutos
	Día 5	8 minutos	8 minutos
Semana 2	Día 1	9 minutos	9 minutos
	Día 2	10 minutos	10 minutos
	Día 3	11 minutos	11 minutos
	Día 4	12 minutos	12 minutos
	Día 5	13 minutos	13 minutos
Semana 3	Día 1	14 minutos	14 minutos
	Día 2	15 minutos	15 minutos



Recuerde estirarse antes y después. Abra este afiche para ver estiramientos.

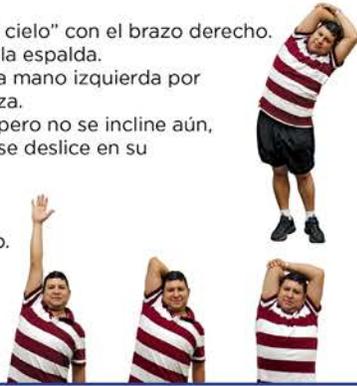
Cómo "hacer ejercicio bien"

Estirar antes y después

DIARIO Brazos y piernas arriba y abajo aguante y cuente hasta 20.

Brazos arriba

Intente "alcanzar el cielo" con el brazo derecho. Baje la mano hacia la espalda. Tome el codo con la mano izquierda por detrás de su cabeza. Jale a la izquierda, pero no se incline aún, deje que la mano se deslice en su espalda. Ahora inclínese a la izquierda. Repita del otro lado.



Brazos abajo

Cruce el brazo derecho sobre el pecho. Doble el brazo izquierdo hacia arriba, presionando el brazo derecho entre el hombro y el codo. Mire a la derecha, girando la cabeza lo más que pueda. Repita del otro lado.



Piernas arriba

Ayude a su equilibrio apoyando su mano izquierda contra una pared, si es necesario. Tome su tobillo y párese derecho, con la rodilla hacia abajo. Jale el tobillo hacia arriba lo más que pueda. Tenga la pierna recta hacia abajo, con las rodillas juntas. Está estirando el músculo en la parte de arriba de su pierna. Repita del otro lado.



Piernas abajo

Dé un paso grande hacia adelante con la pierna derecha. Apoye bien los talones en el suelo. Doble la rodilla derecha e inclínese hacia adelante. No deje que la rodilla esté más adelante que los dedos de los pies. Repita del otro lado.



Respire mientras hace estiramientos.
Resista el impulso de aguantar la respiración.

Fuerza 2 días a la semana

DÍA 1 Brazos adelante y atrás Haga cada movimiento 15 veces.

Brazos hacia adelante

Sostenga la pesa en su mano derecha. Codo junto al cuerpo. Hombros hacia arriba y atrás.

Cuente hasta 5 mientras levanta hacia el hombro. Cuente hasta 5 mientras vuelve a bajar. Haga ambos brazos a la vez o primero uno y luego el otro.



Brazos hacia atrás

Mano y rodilla izquierdas sobre la silla. Rodilla bajo la cadera. Mano bajo el hombro. Espalda paralela al suelo. Doble el brazo derecho. Mantenga el codo junto al cuerpo.

Cuente hasta 5 mientras empuja la pesa hacia atrás suyo. Cuente hasta 5 mientras dobla otra vez el brazo. Repita del otro lado.



DÍA 2 Piernas adelante y atrás Haga cada movimiento 15 veces.

Piernas hacia adelante

Balancee las pesas en los tobillos. Siéntese derecho, brazos cruzados sobre el pecho.

Cuente hasta 4 mientras levanta las piernas juntas. Cuente hasta 4 mientras las vuelve a bajar.



No "trabe" las rodillas.

Piernas atrás

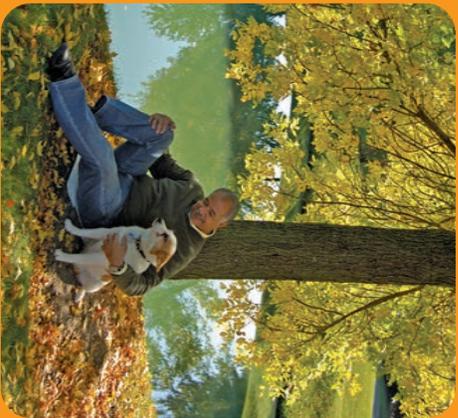
Tenga una pesa en cada mano. Pies a la distancia de los hombros. No trabe las rodillas.

Cuente hasta 4 mientras dobla las rodillas como sentándose. Mantenga la posición. Cuente hasta 4 mientras endereza las piernas hasta pararse.

Mantenga la espalda derecha.



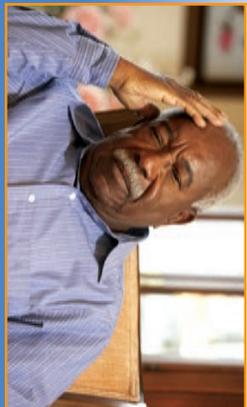
Una serie de 15 con el peso adecuado es suficiente. Si se le hace fácil, agregue libras hasta que 15 veces sea difícil.



Cinco pasos del estrés a la calma

El Estrés le está afectando cuando:

- Tiene dolor de cabeza a menudo
- Se distrae fácilmente
- Otros dicen que está "sensible"
- De noche le cuesta dormir
- Le cuesta respirar
- Parece haber perdido la esperanza



1 Respire

- Cierre los ojos
- Tome aire mientras cuenta hasta 5 y mueva sus hombros hacia arriba y atrás
- Saque el aire mientras cuenta hasta 10 y lentamente baje los hombros
- Repita 5 veces



2 Estírese

- Entrelace los dedos, palmas adentro
- Intente alcanzar el techo, palmas abajo
- Gire las palmas hacia arriba, estírese más
- Inclínese a la izquierda
- Inclínese a la derecha



- Levante las piernas
- Mueva los pies en círculos
- Rote la cabeza hacia la izquierda
- Rote la cabeza hacia la derecha

3 Duerma

No se quede recostado despierto. *Intente:*

- Una ducha tibia
- Calceñines calentitos
- Oscurecer el cuarto
- Imagine.

Algo que le hace reír
Un sueño hecho realidad



4 Intervenga

Cualquiera sea el estrés...

¿La tarea es muy grande?
Divídala en partes. Busque ayuda.

¿Siente nervios?
Elimine el café y el azúcar.

¿Cometió un error?
Admítalo y siga adelante.

¿Agobiado?
Haga una lista de cosas por-hacer.

¿Sin tiempo? Diga NO—
recomiende a otra persona

© CSI. All rights reserved. 5STRESS-S

5 Clasifique

Escriba lo **peor** que podría pasar: _____

Ejemplo:
"guerra nuclear"

¿Qué le causa estrés?
Ejemplo: "divorcio"

Compare su estrés con lo peor:
¿Es la mitad de malo? ¿Menos?
Marque donde encaja.

¿Por qué no es tan malo?

Recien nacido
durmiento



Cuando llega el estrés, ahora tiene

Alivio para el cuerpo en 3 pasos

Respire
Estírese

Duerma

Alivio para la mente en 2 pasos

Intervenga

Clasifique

Cinco pasos del estrés a la calma: REDIC. Hacer cualquier otra cosa sería **REDIC**ulo.



Libro de registro

Vea el impacto día a día

Por qué usar el libro de registro:

¡Puede descubrir su propio cuerpo! Verá exactamente cómo responde su cuerpo cuando hace sus tareas todos los días y cuando no las hace. No más adivinanzas.

Toma alrededor de 2 semanas para ver el cambio en su puntaje. Mientras espera la próxima prueba, realice un seguimiento de sus tareas diarias: tendrá notas para ver qué acciones afectan más sus puntajes.

Muestre el libro de registro a su doctor en cada visita. Entonces su doctor y usted pueden tomar mejores decisiones sobre su cuidado.

El libro de registro tiene cuatro partes:

1. Preguntas para hacerle al doctor

2. Potenciadores del rendimiento:

Una lista de vitaminas, medicamentos y otras cosas que toma para impulsar su salud.

3. Pruebas de rendimiento a largo plazo:

Un registro de los puntajes de las pruebas de su doctor basados en sus muestras de sangre. Usted toma la prueba al menos una vez al año.

4. Tablas de seguimiento diario:

La parte **superior** de la tabla muestra los puntajes de presión arterial durante la semana. La parte inferior de la tabla enumera diez cosas que hacer todos los días para bajar los puntajes.

1. Preguntas para hacerle al doctor en cada visita

ACERCA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	VISITA 1	2	3	4
¿Con qué frecuencia la tomo?				
¿Cuál debe ser el número?: Superior				
Inferior <i>Menos de 120/80 es bueno para la mayoría de la gente</i>				
ALARMA - Debo llamar si el número es más de: Número superior				
Número inferior				
¿Cuál debe ser mi pulso? <i>La mayoría de la gente quiere 80 o menos</i>				
ACERCA DE LA COMIDA				
¿Cuántas calorías al día?				
¿Cuánta sal en un día? <i>La mayoría de la gente quiere 2300mg o menos</i>				
¿Está bien un sustituto de la sal con potasio?				
¿Con qué frecuencia me peso?				
¿Qué peso es bueno para mí? _____ lbs ?				
ACERCA DEL EJERCICIO				
¿Qué tipo debo hacer?				
¿Cuánto tiempo cada vez?				
¿Cuántas veces a la semana?				
¿Qué pasa con el sexo?				

2. Potenciadores del rendimiento

ACERCA DE LAS PASTILLAS

Alergias _____

Informe al doctor si está amamantando, embarazada o planea quedar embarazada.

TIPO	NOMBRE	CUANTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
DIURÉTICO			
INHIBIDOR DE LA ACE			
BRA's			
BETA BLOQUEADOR			
CA CAN BLOQUEADOR			

TIPO	NOMBRE	CUANTO TOMAR	CUANDO TOMARLO
VASODILATADOR			
DROGAS COMBINADAS			
ESTATINAS			
FIBRATOS			
OTROS			
VITAMINAS HIERBAS			

3. Pruebas de rendimiento a largo plazo

Una prueba de LÍPIDOS indica cuántas unidades de grasa hay en una muestra de sangre. Escriba los puntajes de sus exámenes en la siguiente tabla.

Pregunte al doctor

- ¿Con qué frecuencia debo hacerme la prueba?
- ¿Están mejorando mis números?
- ¿Está bien mi peso?
- ¿Necesito pastillas? ¿Puedo recortar o detener alguna?
- Estoy haciendo más ejercicio. ¿Debo tener cuidado con algo?

ANÁLISIS DE SANGRE	Puntajes que quiere ver	Resultados/ Fecha	Resultados/ Fecha
Colesterol total	menos de 200		
HDL (bueno)	Mujeres: más de 50 Hombres: más de 40		
LDL (malo)	menos de 100		
Triglicéridos	menos de 150		
Hemoglobina A1c	menos de 7		
C- Proteína reactiva	menos de 1.0mg/L		

4. Tablas de seguimiento diario

Cada semana, comience completando la *semana de* y el *peso* en la parte superior de la tabla de seguimiento semanal.

Semana de: 5 / 28 Peso: 165lbs

Dom Lun Mar Mié Jue Vie Sáb

Ejemplo de tabla de registro

Semana de: 5 / 28

Peso: 165lbs

Cada día, complete la columna correspondiente siguiendo estas instrucciones:

		Dom			
Presión	Superior	120	121	←	Escriba sobre gris si más de 120
	Inferior	80	84	←	Escriba sobre blanco si menos de 120 Escriba sobre gris si más de 80 Escriba sobre blanco si menos de 80
	Pulso	80	73		Escriba su pulso sobre gris
Eliminar agua	Pastillas		<input checked="" type="checkbox"/>		Marque si tomó sus medicamentos
	Sin sal				Escriba los nuevos sabores que probó
	Nuevos sabores				
Estirar las arterias	Estiramiento		<input checked="" type="checkbox"/>		Marque si hizo estiramiento antes y después de ejercitarse
	Movimiento				Marque con un círculo el tipo de ejercicio que hizo hoy Escriba cuánto hizo: • Si hizo movimiento, ¿cuán lejos o cuánto tiempo? • Si levantó pesas, ¿cuántas libras?
	Fuerza:		<input type="radio"/>		
	Caminata				
	1/2 milla				
	Relax		<input checked="" type="checkbox"/>		Marque si recordó Hacerse amigo/a, Respirar, Estirarse y Dormir
	# of Cigs				Si fuma, escriba cuántos cigarrillos fumó hoy
Abrir las arterias	Grasa buena		<input checked="" type="checkbox"/>		Marque si comió grasa buena, evitó grasa animal y carnes procesadas
	Cinturón flojo				Marque si comió para que el cinturón quede flojo
	Fibra				Marque si comió granos integrales, frutas y vegetales
	Pastillas				Marque si tomó sus medicamentos

Día de muestra para Juan

Use la tabla de muestra para saber cómo comenzó Juan su semana.

El domingo no fue un buen día. No marcó muchas tareas.

• **Tareas que marcó o circuló:** Tomó sus pastillas, usó la grasa adecuada, no comió en exceso, caminó media milla.

• **Tareas que no pudo marcar:** el no comió fibra, no se estiró, no se relajó y fumó.

El lunes:

¿Juan tomó sus pastillas? S N
 ¿Comió fibra? S N
 ¿Se estiró? S N
 Algún sabor nuevo: S N
 ¿Hizo ejercicio? S N
 ¿Fumó? S N
 ¿Qué más le faltó? _____

El Martes

¿Fue un buen día? S N
 ¿Qué tipo de ejercicio hizo? _____
 ¿Cuántas tareas hizo? _____
 ¿Cuántas tareas le faltaron? _____

		Dom	Lun	Mar	
Presión	Superior	120	121	132	130
	Inferior	80	84	84	82
Pulso	80	73	8	79	
Eliminar agua	Pastillas	Pastillas	Pastillas	Pastillas	
	Sin sal Nuevos sabores ✓	Sin sal Nuevos sabores ✓	Sin sal Nuevos sabores ✓	Sin sal Nuevos sabores ✓	
Estirar las arterias	Estiramiento	Estiramiento	Estiramiento	Estiramiento	
	Movimiento o Fuerza: Caminata 1/2 milla	Movimiento o Fuerza: Baile 15mins	Movimiento o Fuerza: 5 lbs	Movimiento o Fuerza:	
	Relax # of Cigs	Relax # of Cigs	Relax # of Cigs	Relax # of Cigs	
Abrir las arterias	Grasa buena ✓	Grasa buena ✓	Grasa buena ✓	Grasa buena ✓	
	Cinturón flojo ✓	Cinturón flojo ✓	Cinturón flojo ✓	Cinturón flojo ✓	
	Fibra ✓	Fibra ✓	Fibra ✓	Fibra ✓	
	Pastillas ✓	Pastillas ✓	Pastillas ✓	Pastillas ✓	

Tabla de registro

Semana de: ___ / ___

Paso: _____

		Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Presión	Superior	120						
	Inferior	80						
Pulso	80							
Eliminar agua	Pastillas							
	Sin sal							
	Nuevos sabores							
Estirar las arterias	Estiramiento							
	Movimiento o Fuerza:							
	Relax # of Cigs							
Abrir las arterias	Grasa buena							
	Cinturón flojo							
	Fibra							
	Pastillas							

Tabla de registro *Semana de: ___ / ___*

Paso: _____

			Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Presión	Superior	120							
	Inferior	80							
Pulso		80							
Eliminar agua	Pastillas								
	Sin sal								
	Nuevos sabores								
Estirar las arterias	Estiramiento								
	Movimiento o Fuerza:								
	Relax __ # of Cigs								
Abrir las arterias	Grasa buena								
	Cinturón flojo								
	Fibra								
	Pastillas								

MAKE COPIES

Tabla de registro *Semana de: ___ / ___*

Paso: _____

			Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Presión	Superior	120							
	Inferior	80							
Pulso		80							
Eliminar agua	Pastillas								
	Sin sal								
	Nuevos sabores								
Estirar las arterias	Estiramiento								
	Movimiento o Fuerza:								
	Relax __ # of Cigs								
Abrir las arterias	Grasa buena								
	Cinturón flojo								
	Fibra								
	Pastillas								

Nombres y números

Entrenador _____

Doctor _____

Doctor _____

Enfermero _____

Enfermero _____

Farmacia _____

Emergencia _____

Por favor devolver este libro a:

Referencias

Toda la información refleja las pautas y estándares de las autoridades nacionales del corazón. En caso de conflicto, se siguió la posición más conservadora y/o la fuente con preponderancia de estudios.

American Heart Association, www.americanheart.org

American College of Sports Medicine: Exercise Guidelines for Adults/Basic Recommendations for Adults with Chronic Conditions

Centers for Disease Control, Public Health Resources: How much physical activity do adults need?

Center for Medicare and Medicaid Services, www.cms.hhs.gov

The Cleveland Clinic: Heart Advisor, Heart Book: The Definitive Guide

Heart Journal: Exercise directly enhances myocardial tolerance, November 2001

Johns Hopkins Medical Alerts: Take Heart in Exercise. Can Anxiety Cause a Heart Attack?

The American College of Cardiology, www.acc.org

National Heart, Lung and Blood Institute, NIH, Physical Activity and Your Heart

Journal of Metabolism, Clinical and Experimental: Exercise raises HDL and lowers LDL independent of body fat in older men and women

Mayo Clinic Special Reports: Weight Training: Improve Your Muscular Fitness, Stress and High Blood Pressure

National Heart Lung and Blood Institute, www.nhlbi.nih.gov

Harvard School of Public Health: Eating Processed Meats, but Not Unprocessed Red Meats, May Raise Risk of Heart Disease and Diabetes

American College of Sports Medicine and the American Heart Association: Physical Activity and Public Health: Updated Recommendations for Adults

National Institute of Neurological Disorders and Stroke, NIH, Stroke: Hope Through Research

US Department of Agriculture, www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search

Union of Concerned Scientists: Idling Gets You Nowhere

The US Food and Drug Administration: Official Drug Package Inserts, www.fda.gov

USDA Food & Nutrition Information Center, www.nal.usda.gov/fnic

NIDDK, NIH: Weight-control Information Network (WIN)

US National Library of Medicine, NIH: Dynamic Stretching Elicits Longer Term , Performance Benefits



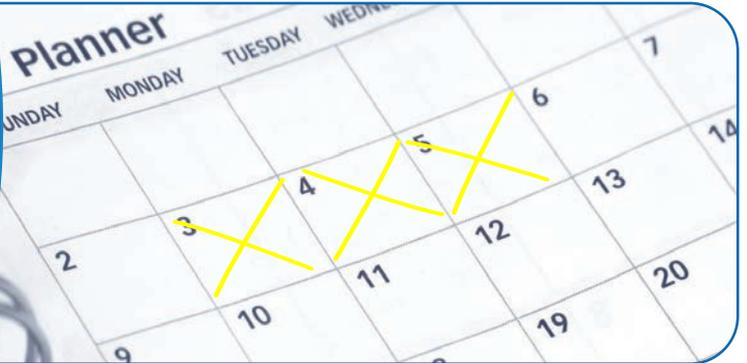
Cómo dejar de fumar

La descarga de 4-días usando alimentos simples

Fumar pone nicotina en su cuerpo. La **nicotina** es una droga. Es adicto a una droga.

Para eliminar la nicotina, siga el plan de **descarga de 4-días**. Estará 90% libre de nicotina al final.

No espere hasta que termine la caja o “la vida se estabilice”. Nunca hay un momento perfecto.



Plan de alimentación simple

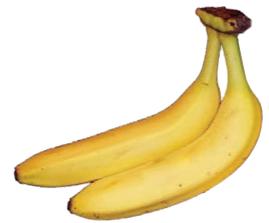
Beba jugo de arándano

Al menos 1 taza al día. *Asegúrese de que sea sin azúcar.* El jugo de arándano toma la nicotina y la elimina de su cuerpo.



Coma una banana

El jugo de arándano también descarga potasio fuera de su cuerpo. *Pero el corazón necesita potasio.* Una banana vuelve a poner potasio.



No coma almidón

El almidón se convierte en **azúcar**. *En su lugar, coma pan, cereales y pastas 100% integral.*



No coma azúcar

El azúcar se convierte en **grasa**. *En su lugar, coma golosinas como gelatina sin azúcar y yogur helado.*



No coma grasa

La grasa se aferra a la nicotina. Combate el jugo de arándano. *En su lugar, coma carne magra y pescado, con verduras.*



La “descarga de cuatro días”

DÍA 1

- Ir de compras
- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio

En 20 minutos:

Su presión arterial baja.

En 12 horas:

Los niveles de monóxido de carbono en su cuerpo caen; usted tiene más oxígeno en sus pulmones.

Lista de compras



- **Jugo de arándano**
Alimento principal que elimina la nicotina
- **Pescado, pollo, pavo, claras de huevo**
Proteína sin grasa para retener la nicotina
- **Cuatro bananas**
Potasio para reemplazar lo que pierde
- **Verduras frescas o congeladas**
(suficiente para 8 ensaladas)
Menos sal que las verduras enlatadas
- **Limonos y limas, vinagre**
Menos azúcar y grasa que el aderezo para ensaladas
- **Pan y cereales 100 % integrales**
Menos almidón para hacer azúcar
- **Margarina en tarrinas/Aceite vegetal**
¡Ni mantequilla, ni manteca! Son grasas malas que retienen la nicotina
- **Pastillas para la tos SIN AZÚCAR, caramelos, chicles, gelatina, paletas heladas, yogur**
Golosinas sin malos efectos
- **Pajitas para beber, palillos de dientes**
Cosas para masticar en lugar de fumar
- **Enjuague bucal**
¡Siga sintiéndose fresco! es un buen sentimiento

DÍA 2

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina

En 48 horas:

Su probabilidad de tener un ataque al corazón disminuye.

Trabaje a través de la abstinencia

Lo que siente	Por qué lo siente	Lo que puede hacer
Enfadado, ansioso	¡Está renunciando a algo!	Relájese. ¡Haga cosas que lo hagan feliz!
Tos, boca seca	La suciedad en sus pulmones está saliendo.	Use enjuague bucal. Chupe pastillas para la tos. Beba un poco de agua. Mastique chicle.
Hambre, aumento de peso	La comida sabe mejor y se quema más lento.	Coma despacio. Tome bocados pequeños y mastique más.
Perezoso	La nicotina le dio energía.	Coma carne magra y haga ejercicio para tener más energía.
Confundido	Necesita más oxígeno.	Respire profundo con frecuencia.

Estas señales de abstinencia aparecerán una y otra vez, durante esta semana y más allá. Aprenda ahora a dominar cómo combatir estas señales cuando lo presionan.

La “descarga de cuatro días”

DÍA 3

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 72 horas:

Sus vías respiratorias y arterias se relajan y se abren. Es más fácil para el corazón bombear. Es más fácil respirar. Tiene más energía.

Supere los antojos

Un impulso repentino de fumar solo dura *tres minutos* o menos. Averigüe qué desencadena su antojo. Entonces también:

- **Esquive** la provocación o
- **Distráigase** hasta que las ganas desaparezcan.

Para empezar imprima 2 copias del Plan de **esquivar o distraer**. Seguirá superando los antojos incluso después que los cuatro días hayan terminado.

DÍA 4

- Seguir el plan de alimentación
- Ejercicio
- Trabajar a través de la abstinencia de nicotina
- Superar los antojos

En 4 Días:

El 90% de la nicotina se ha ido. La ansiedad alcanza su punto máximo y luego se desvanece. Está limpio.

Junte todo

Hoy es el día para hacer las 4 tareas todo el día.

- Trabaje en sus sentimientos con la **Tabla de abstinencia**.
- Averigüe sus factores desencadenantes y cómo esquivarlos con el **Plan de esquivar o distraer**.

Si su primera idea no funciona, no hay problema. Las primeras ideas a menudo no funcionan. ¡Pruebe algo más!

Recuerde si se rinde y fuma, tiene que empezar de nuevo la descarga de 4-días.

Ejercicio

¿Por qué?

El ejercicio aumenta la circulación para que la nicotina se descargue más rápido. Se relaja y distrae de fumar.

Para comenzar:

- Respire hondo y estírese.
- Camine durante unos minutos, todo el tiempo que pueda.



Cada día vaya un poco más lejos.

La “descarga de cuatro días” acabó. *¿Ahora que?*

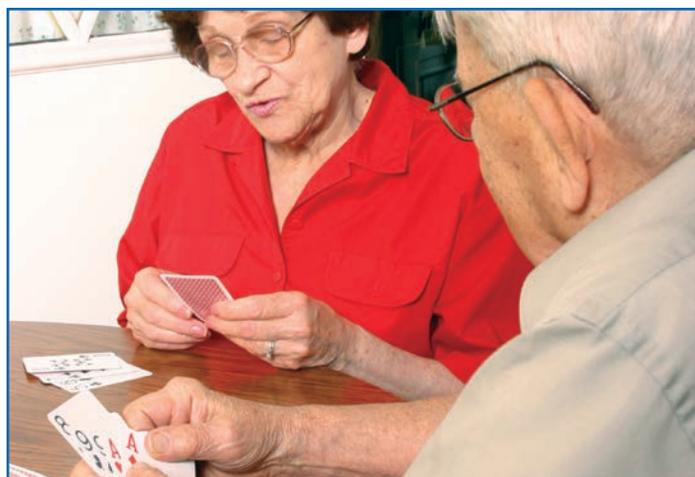
Empiece a comer frutas

Hágalo solo si siente la fuerza para no fumar. Si no está seguro, siga con el plan de alimentación unos días más.



Empiece un cochinito de ahorros

Ahorre el dinero que hubiese gastado en cigarrillos. Úselo para comprarse algo nuevo y especial.



Siga con el plan de esquivar o distraer

Agregue nuevos lugares o eventos que le den ganas de fumar y qué hacer en su lugar.

Manténgase alerta

Es adicto al fumar. No importa cuánto tiempo haya pasado sin fumar, no crea que puede tomar solo un sople sin problema.

Un sople y quiere otro. Un cigarrillo se convierte en dos, dos se convierten en una caja y luego está enganchado de nuevo. En su lugar, piense:

Las ganas solo duran 3 minutos o menos. ¡Puedo aguantar ese tiempo!

A largo plazo, seguirá siendo mejor:

En 2-3 semanas

- Su aliento huele normal otra vez.
- La sangre fluye más fácil.
- Los pulmones retienen más aire.
- El sexo es mejor.

Durante 9 meses

- Toda la tos y sibilancias se han ido.
- Su nariz no está tapada.

Largo plazo

En 1 año:

Su riesgo de un ataque al corazón se corta por la mitad.

En 5 años:

Su riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce tanto que es como si nunca hubiera fumado.

Cómo tomar su presión sanguínea



Baterías La primera vez que enciende el Monitor y cada vez que aparezca este símbolo:  (Low Battery)

- En la parte de atrás, jale la palanquita y levante la tapa.
- Coloque 4 baterías AAA. Haga que coincidan los signos + y - de las baterías y la caja.
- Meta las dos lengüetitas en las ranuras y cierre la tapa.



Programación inicial

Aparece la hora y fecha arriba a la izquierda. Ponga la fecha de hoy.

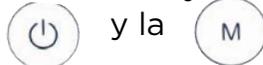


Escriba la hora y fecha en un papel antes de empezar a tocar botones. De esa manera es más difícil equivocarse.

Si comete un error, presione ambos botones al mismo tiempo y vuelva a empezar.

1

Para cambiar los números, presione *fuerte y sostenido* el



al mismo tiempo hasta que titile un **12** o un **24** arriba a la derecha. Presione M para cambiar los números



2

Si prefiere usar el reloj que marca *las 24 horas*, cuando vea el **24**, presione



Si prefiere usar el reloj que marca *12 horas con AM/PM*, presione



Arriba a la izquierda aparece el año.

3

Presione **M** para cambiar el número.

Presione  para aceptar el número y pasar al siguiente paso.



Repita estos pasos para ingresar el mes, día, hora y minuto.

Si usa el reloj con 12 horas, use **M** para cambiar de

AM a PM o **PM a AM** como en los relojes alarma de escritorio. Luego, presione



Prepárese

Relájese durante 30 minutos si acaba de:

- Fumar
- Beber alcohol o cafeína
- Hacer ejercicio
- Tomar un baño o ducha
- Comer algo
- Tomar medicina

El monitor puede almacenar dos usuarios en la memoria. Si esta es la primera vez que se usa, **decida si usted será el Usuario #1 o #2.** ¡Debe presionar rápidamente el símbolo correcto cuando pone el aparato en funcionamiento!

**SÍMBOLO
para
USUARIO
#1**



**SÍMBOLO
para
USUARIO
#2**



- Inserte el tubo en el lateral del monitor.

El corazón está en el lado izquierdo del pecho, por lo que debe tomarse la presión en el brazo izquierdo—a menos que el doctor indique usar el derecho.

- Si levantar la manga de la blusa o camisa le causa mucha presión en el brazo, quítesela.
- Apoye bien ambos pies en el suelo.

Póngase el brazalete

- 1** Abra el brazalete para que se deslice la barra de metal. Gírelo hasta poder leer las palabras.
- 2** Meta el brazo por el brazalete. Súbalo hasta que su parte inferior quede a una pulgada por encima del pliegue del codo. Debería ver el pliegue en el interior del codo.
- 3** Gire el brazalete hasta que la marca Φ esté sobre el centro del pliegue del codo y el tubo corra hasta la palma de su mano.
- 4** Alcance debajo de su brazo para agarrar la solapa. Jale un poco a la vez para mantener el borde una pulgada por encima de su codo y el tubo recto hacia abajo en el interior del codo. Jale hasta que esté listo para pegarlo.
- 5** Pegue la solapa al brazalete.
Compruebe el ajuste:
 - ¿Puede deslizar un solo dedo debajo del borde inferior del brazalete? De lo contrario, abra el brazalete y ajuste la tensión.
 - ¿Se separa el velcro al tratar de unirlo? El brazalete puede ser demasiado pequeño. Llame al 877-CARE-KIT ext 100 para un brazalete más grande.



Haga funcionar el aparato

- 1 Siéntese derecho para que el brazalete quede a la altura de su corazón. Deje el brazo quieto: codo sobre la mesa y palma hacia arriba. Respire profundo y relájese.
- 2 Presione el botón de **Encendido**. Aparecerán números y luego desaparecerán. El símbolo de Usuario aparece abajo a la izquierda. ¡Actúe antes que desaparezca! ¿Usted es el Usuario #1 o #2?
- 3 Para cambiar el número, presione **M**. Cuando vea el número correcto, presione **Encendido**.
- 4 Ahora la máquina funcionará sola. El brazalete comenzará a ajustarse, pero no mucho. Aparecerán números que irán cambiando. Espere.

Si el brazalete le causa nervios, presione Encendido para detenerlo.



Pulse el botón de encendido para apagarlo. Si desea obtener una nueva lectura, espere 15 minutos. La presión de su brazo debe normalizarse primero.

Los números



Cuando se detiene el brazalete, aparecen tres números en pantalla. Juntos, estos tres **puntajes** representan una **lectura**.

- Arriba** SYS - Cuán fuerte bombea el corazón durante un latido. Un buen valor es 130 o menos.
- Medio** DIA - Cuán fuerte sigue fluyendo la sangre entre latidos. Un buen puntaje es entre 70 y 90.
- Abajo** PUL - Cuántas veces late el corazón en un minuto. Un pulso entre 60 y 80 es bueno.

**¿Cómo son los puntajes de este señor?
¿Alguno de sus puntajes está dentro de los límites óptimos?**

Su lectura de hoy no es buena. Pero, ¿cómo han estado sus lecturas a lo largo del tiempo? ¿Cómo está en general? Para saber, hay que observar el **promedio** de varios días. Luego, analizar la **tendencia**. La página siguiente explica cómo hacerlo.



Encuentre el promedio

Presione M. Si el símbolo de usuario no muestra su número, presione **Encendido**. Cuando vea su número, espere. La pantalla cambia sola.

Aparecen los tres puntajes. La letra **A** (promedio) aparece abajo. "3" significa que los puntajes son un promedio de las tres lecturas anteriores.

A la izquierda titila una barra, junto a un color que indica el puntaje:

Verde = OK

Amar./Naranja = Atención

Rojo = ¡Preocupante!



Ahora presione **M** para ver la última lectura. Arriba a la izquierda parece el día y hora que tomó la lectura. Presione nuevamente para ver la lectura anterior a ésta. Cada vez que presiona, la pantalla muestra la lectura anterior. La barra indica si la lectura está OK o si es preocupante.



Vea la tendencia

Es bueno tener el promedio, pero ver un puntaje a la vez no le muestra la **tendencia**. La *tendencia* le indica si está mejorando o empeorando. La única manera de ver la tendencia es llevando un registro.

Registre sus puntajes



Busque esta semana en el Libro de registro. Busque la línea para *Presión sanguínea*.

Escriba:

- **El nº de arriba** antes de la barra.
- **El nº del medio** después de la barra.

Busque la línea para el *Pulso*.

Escriba el **nº de abajo**.

Presión sanguínea	155 / 95
Pulso	88

Cuando tenga al menos tres lecturas, busque la **tendencia**. **Para descubrir la tendencia, pregúntese:**

- ¿Los números se acercan a los puntajes óptimos o se alejan?
- ¿Los números se están volviendo más constantes o suben y bajan?

Presión sanguínea	155 / 95	153 / 94	152 / 94
Pulso	88	87	85

¡Si los puntajes están bajando o haciéndose más constantes, usted probablemente está haciendo un buen trabajo relajándose y evitando sales y grasas!