

Red Dress Sunday



MANERAS DE REDUCIR EL RIESGO PARA ENFERMEDADES AL CORAZON Aumente su conocimiento para salvar su corazón

El proposito principal de Vestidos Rojos los Domingos es recordar a todos, pero mujeres en particular, que nuestros corazones no solo son importantes espiritualmente, pero sino también físicamente. Porque tener un corazón sano es critico, es importante saber los factores de riesgo de las enfermedades del corazón, los comportamientos y/o condiciones que incrementan sus posibilidades de padecer enfermedades al corazón.

Por ejemplo: la presión alta, el colesterol alto, diabetes, fumar, obesidad y sobre peso, actividad fisica, y la edad de las mujeres entre 40-60 años.

DEJE DE FUMAR

- Si usted fuma, abandone. Fumar es uno de los factores de riesgos más grandes para las enfermedades del corazón. Una de cada cinco muertes de enfermedades cardiovasculares están relacionadas con el cigarillo.
- Dejar de fumar no es fácil, pero usted puede combinar esfuerzos con su médico y determinar el mejor plan y soporte que la ayudara a ser exitosa. Las herramientas son infinitas y hay un plan para usted!

PRESION ALTA

- También conocida como hipertensión, la presión alta es conocida como “la asesina silenciosa” porque usted a lo mejor no sabe que la tiene.
- La presión alta y la presión al limite son causas de preocupación y son usualmente tratadas con cambios en el estilo de vida. Hable con su medico acerca de los factores de riesgos y determine si necesita comenzar con medicamentos.

GUIA DE LA PRESION

- Optima: Sistólica menos de 120 mm Hg; Diastólica menos de 80 mm Hg
- Normal: Sistólica menos de 130 mm Hg; Diastólica menos de 85mm Hg
- Límite: Sistólica 130-139 mm Hg; Diastólica 85-89 mm Hg

COLESTEROL ALTO

- El colesterol es como una cera, esta substancias de grasa es producidas en el hígado y otras celulas, las cuales se encuentran en ciertos alimentos derivados de animales, como productos lacteos, huevos y carnes.
- Su cuerpo necesita cierto colesterol, pero cuando hay demasiado, placas se forman en las arterias reduciendo el espacio para el flujo de sangre al corazón. Con el tiempo, esto puede causar la aterosclerosis (endurecimiento de las arterias), enfermedades y ataques al corazón.

GUIA DEL COLESTEROL

- Mantenga su nivel de colesterol por debajo de 200mg/dL
- Aumente/mantenga HDL “colesterol bueno” sobre 45 mg/dL (aunque 60 es lo ideal par alas mujeres)
- Reduzca el LDL “colesterol malo” a niveles por debajo de 100mg/dL
- Reduzca/mantenga los triglicéridos por debajo de 150 mg/dL

MANTENIMIENTO DE PESO

- Libras de más pueden sumar un riesgo extra cuando se trata de enfermedades al corazón. A medida que el peso sube también aumenta las posibilidades de desarrollar colesterol alto, presión alta, diabetes y otros factores de riesgos coronarios. A menudo perdiendo solo 5 a 10 por ciento de su peso puede mejor en forma dramatica el mejoramiento de los factores de riesgo. Concéntrese en mantenerse saluable, en ves de “perder peso”

ACTIVIDAD FISICA

- El ejercicio va junto con una buena nutrición. Cuanto más activa se mantiene, los beneficios son más grandes. Comience despacio y vea como la actividad fisica la hace sentir bien.

VIVIR CON DIABETES

- Si usted tiene algunos de los factores de riesgos anteriores, también puedo tener el riesgo de desarrollar diabetes.
- Hable con su médico acerca de un chequeo. Hay muchos programas que lo pueden ayudar a manejar la diabetes.

SINTOMAS DE LA MENOPAUSIA

- Si usted es mayor de 50 años o con la menopausia, puede tener un aumento en el riesgo de las enfermedades del corazón.

Una de las claves para rededucir las enfermedades al corazón es actividad fisica diaria y hablar con su medico. Si usted no tiene un médico de familia, por favor llame al 1.866.690.355 (WELL) para localizar un médico de acuerdo a sus necesidades.