



¿Qué hacer si presentas dolor en el pecho?

Si el dolor es leve, ten en cuenta:

- Suspende la actividad
- Descansa
- Observa si mejora
- Si persiste, comunícate con tu médico

Busca atención inmediata o llama al 123 si presentas:

- Dolor intenso u opresivo en el pecho
- Dificultad para respirar
- Sudoración fría
- Mareo o pérdida del conocimiento
- Dolor que se irradia al brazo, cuello, mandíbula o espalda
- Dolor que dura más de **15–20 minutos**



Si tienes medicamentos para la angina (nitratos), úsalos según la indicación de tu médico.

Recuerda

Controlar la presión arterial, el colesterol, la diabetes, mantener una alimentación saludable, hacer ejercicio, no fumar, controlar el estrés y tomar correctamente los medicamentos son la mejor forma de proteger tu corazón y **mejorar tu calidad de vida.**

Vigilado Supersalud

Transformando la salud

CLA-I-FR-1195

clinicalasamericas.com.co

Clínica
Las Américas
aluna

Transformando la salud

Clínica
Las Américas
aluna



Control de los factores de riesgo cardiovascular

Protege tu corazón, cerebro y circulación

¿Qué debo controlar?



Presión arterial

Meta:

- Personas sin antecedentes de enfermedad cardiovascular: **menor de 140/90 mmHg**
- Personas con antecedentes de enfermedad cardíaca, cerebral o vascular periférica: **menor de 130/80 mmHg**

Para controlarla:

- Toma los medicamentos formulados
- Disminuye el consumo de sal
- Realiza actividad física regularmente
- Mantén un peso saludable
- Evita fumar y limita el consumo de alcohol



Colesterol y triglicéridos

Meta:

Colesterol HDL
"Colesterol bueno"

> Mayor de 45 mg/dL.

Triglicéridos

< Menor de 150 mg/dL.

Colesterol LDL "Colesterol malo"

- Riesgo muy alto: menor de 55 mg/dL
- Riesgo moderado: menor de 100 mg/dL
- Riesgo alto: menor de 70 mg/dL
- Riesgo bajo: menor de 116 mg/dL

Para controlarlos:

- Realiza ejercicio regularmente
- Consume más frutas, verduras, legumbres y pescado
- Limita alimentos fritos, embutidos, mantequilla y productos de pastelería
- Toma los medicamentos formulados por tu médico

Hábitos que protegen tu corazón



Actividad física

- Mínimo **150 minutos** por semana de actividad física moderada (idealmente **30 a 60 minutos** al día)
- Caminar, montar bicicleta, bailar, nadar o realizar ejercicios aeróbicos similares
- Realiza ejercicios de fuerza **2 a 3 veces por semana**

Incluye alimentos saludables



3 a 5 porciones de frutas y verduras



Cereales integrales, arroz, papa, yuca o plátano en cantidades moderadas



2 a 3 porciones de proteínas magras como pescado, pollo sin piel, huevo o leguminosas



2 a 3 porciones de lácteos bajos en grasa

Evita estos alimentos



Bebidas azucaradas



Fritos



Embutidos



Comida rápida

Otros factores importantes



Diabetes y control del azúcar

- Controla tus niveles de glucosa
- Toma los medicamentos formulados
- Asiste a los controles médicos
- Mantén una alimentación saludable



Beneficios de dejar de fumar

- Mejora la circulación
- Disminuye el riesgo de infarto y accidente cerebrovascular
- Mejora la capacidad respiratoria
- Aumenta la calidad y expectativa de vida
- Realice actividad física regularmente



¿Cómo manejar el estrés?

El estrés constante puede aumentar la presión arterial y **afectar la salud cardiovascular**

- Practica técnicas de respiración y relajación
- Mantén contacto con familiares y amigos
- Realiza actividad física regularmente
- Dedica tiempo a actividades que disfrutas
- Procura dormir entre **7 y 8 horas por noche**



Conoce tus medicamentos

Recomendaciones:

- Toma los medicamentos todos los días y a la misma hora
- Utiliza alarmas o pastilleros para evitar olvidos
- No suspendas ningún medicamento sin autorización médica
- Solicita oportunamente las fórmulas y medicamentos en tu EPS
- Lleva una lista actualizada de tus medicamentos a cada consulta



Los medicamentos protegen tu corazón **solo si los tomas de forma constante.**