

Averigüe lo que puede hacer por su corazón en www.sistertosister.org

- Infórmese sobre las enfermedades del corazón.
- Encuentre un centro para pruebas de detección.
- Evalúe su nivel personal de riesgo.
- Elabore un plan de acción personal.
- Anote el progreso de la salud de su corazón.
- Pida asesoramiento a los expertos.
- Ofrezca y obtenga apoyo comunitario.
- Descubra consejos diarios sobre la salud del corazón... ¡y mucho más!



Sister to Sister: The Women's Heart Health Foundation, es una organización nacional 501(c)(3) sin fines de lucro, que se dedica a prevenir las enfermedades del corazón de las mujeres al:

- Ofrecerles chequeos cardíacos para promover la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades del corazón y sus factores de riesgo.
- Aumentar la sensibilización de que las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres en Estados Unidos.
- Ayudarles a hacer cambios saludables en su estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades del corazón.

SISTER TO SISTER

4701 Willard Avenue, Suite 223
Chevy Chase, MD 20815
Tel: 1.888.718.8033
Email: info@sistertosister.org
www.sistertosister.org

Estos materiales acerca de la salud cardiaca fueron traducidos por AARP.

El control del peso



USTED TIENE EL PODER PARA TENER UN CORAZÓN SANO



SISTER TO SISTER
The Women's Heart Health Foundation

La conexión entre el peso y la salud del corazón

Si usted tiene sobrepeso, no está sola. Más del 60% de todas las mujeres norteamericanas mayores de 20 años tienen sobrepeso y más del 30% son obesas (con mucho sobrepeso). Cuanto más sobrepeso tenga una mujer, mayor será el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular, una insuficiencia cardíaca congestiva e incluso algunos tipos de cáncer.

El hecho de perder un poco de peso puede ser muy importante para reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

La mayoría de las personas pueden notar cuando hemos engordado demasiado. Sin embargo, es importante realizar un control formal del peso para poder determinar cuánto debe bajar para mantenerse saludable. Existen dos formas de comprobar si su peso se considera saludable:

El BMI (índice de masa corporal) calcula el peso y la altura de una persona para determinar un peso corporal saludable. Para calcular su índice de masa corporal, visite www.nhlbhsupport.com/bmi/. Un BMI de 18,5 a 24,9 indica un peso normal; un BMI de 25 a 29,9 indica sobrepeso; un BMI de 30 o superior indica obesidad.

Circunferencia de cintura: Los depósitos de grasa, especialmente alrededor del abdomen, constituyen un factor independiente de riesgo de enfermedades cardíacas. Para medir su cintura, colóquese una cinta métrica no elástica alrededor de la cintura, sobre el ombligo. Procure que la cinta esté ceñida pero que no apriete su piel y se encuentre paralela al piso. Una circunferencia de 35 pulgadas o menos es ideal para la mujer. Consulte con su médico sobre su peso si su índice de masa corporal o la circunferencia de su cintura son elevados. Esto es muy importante si usted tiene otro factor de riesgo de enfermedades cardíacas.

Entre nosotras...



Toda la verdad sobre las dietas comerciales

Si usted decide iniciar un programa comercial para bajar de peso, busque:

- un programa que incluya asesoramiento para ayudarla a cambiar sus hábitos de alimentación y actividades físicas.
- profesionales capacitados que ofrezcan estrategias para manejar el estrés y la ayuden a establecer objetivos realistas para bajar de peso.
- un programa sin costos ocultos; procure conocer todos los costos con anterioridad.

SÍ, USTED PUEDE CONTROLAR SU PESO

Diez cambios saludables para el corazón

1. Para bajar de peso, la mayoría de las personas con sobrepeso deberán reducir 500 a 1.000 calorías diarias de su dieta actual.
2. Baje de peso gradualmente, no más de una o dos libras por semana.
3. Evite saltar comidas o hacer dietas que estén de moda. Estos métodos pueden hacer que usted pierda peso rápidamente pero las personas que recurren a estos métodos tienen más posibilidades de recuperar el peso perdido y más.
4. Controle el tamaño de sus porciones. Una forma para tratar de consumir porciones más pequeñas es comer en platos más pequeños y evitar servirse otra porción.
5. Consuma alimentos saludables para el corazón como muchos vegetales y frutas, cereales, leche descremada, pescado, carnes magras, aves de corral y legumbres. Elija alimentos bajos en grasas y azúcar.
6. Establezca metas pequeñas, realistas. Incluso la pérdida del 5 al 10% de su peso inicial puede ayudarla a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otras afecciones.
7. Anote su progreso: escriba lo que come, el ejercicio que realiza y la cantidad de peso que baja. Intente pesarse sólo una o dos veces por semana en el mismo horario para realizar un seguimiento preciso de su peso.
8. Piense cuáles son los factores que provocan que coma en exceso, como las comidas ligeras mientras ve televisión o salir a comer afuera con un amigo a quien le gusta pedir platos con alto contenido de grasas y calorías. Intente evitar estos factores.
9. Deje su tenedor en el plato entre bocados y coma lentamente, así se sentirá satisfecha antes. Este consejo puede ayudarla a evitar servirse una segunda porción.
10. Es fácil confundir la sed con el hambre. Si usted comió una porción de alimentos razonable y aún siente hambre, o si siente hambre entre comidas, tome un vaso de agua y luego espere cinco minutos para ver cómo se siente antes de buscar algo que comer.

OBTENGA MÁS CONSEJOS EN SISTERTOSISTER.ORG (EN INGLÉS).