



Más Vale



1  
OCT. 1999

# PREVENIR

## Que Lamentar

Una guía para la salud del corazón

U.S.  
DEPARTMENT  
OF HEALTH  
AND HUMAN  
SERVICES  
Public  
Health Service

Con el ejemplo de la familia Ramírez



Mariano



Virginia



Doña Fela



Néstor



Carmencita



## **Estimado lector:**

*Mas vale prevenir que lamentar* es una guía, sencilla y entretenida, que le ayudará a usted y a su familia a protegerse contra las enfermedades del corazón, las cuales son la causa número uno de muerte entre la población latina y toda la población de los Estados Unidos.

Esta guía presenta a la familia Ramírez: la abuelita Doña Fela, el señor Mariano y la señora Virginia, y a sus dos hijos: Néstor y Carmencita. La familia Ramírez ha aprendido que la salud vale oro. Con la determinación y el buen ejemplo de Doña Fela, la familia ha hecho cambios sencillos en su estilo de vida con el fin de proteger la salud de su corazón.

En estas páginas, la familia Ramírez le demostrará cómo hacer la misma clase de inversión en la salud de su corazón. Ellos compartirán consejos prácticos y algunos trucos que usted puede utilizar para hacer pequeños cambios que podrán ayudarle a usted y a su familia a disfrutar los frutos de su trabajo, y a vivir una vida larga, saludable y feliz.

Esta guía es dedicada a usted. Así pues, haga su promesa de invertir en un estilo de vida saludable para su corazón y el de su familia. Ahora que tiene esta guía útil para comenzar la tarea, ¡manos a la obra!

Sinceramente,



**Claude Lenfant, Director**  
**National Heart, Lung, and Blood Institute**

# Contenido

## **Crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol . . . . . 4**

Hoja de anotaciones 1: Sea bueno con su corazón.  
Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol. . . . . 6

## **Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial . . . . . 8**

Hoja de anotaciones 2: Piense en su corazón.  
Coma menos sal y sodio. . . . . 10

## **La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio . . . . . 12**

Hoja de anotaciones 3: ¡Arriba los corazones!  
Dígale SÍ a la actividad física. . . . . 14

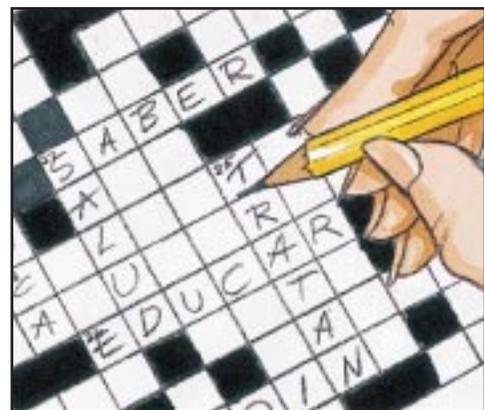
## **Ese niño no me gusta nada: Cuide su peso . . . . . 16**

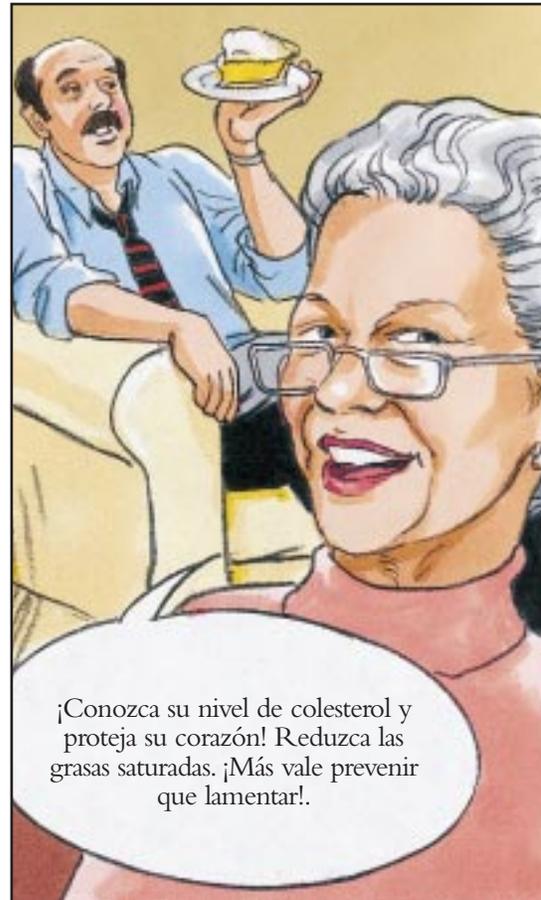
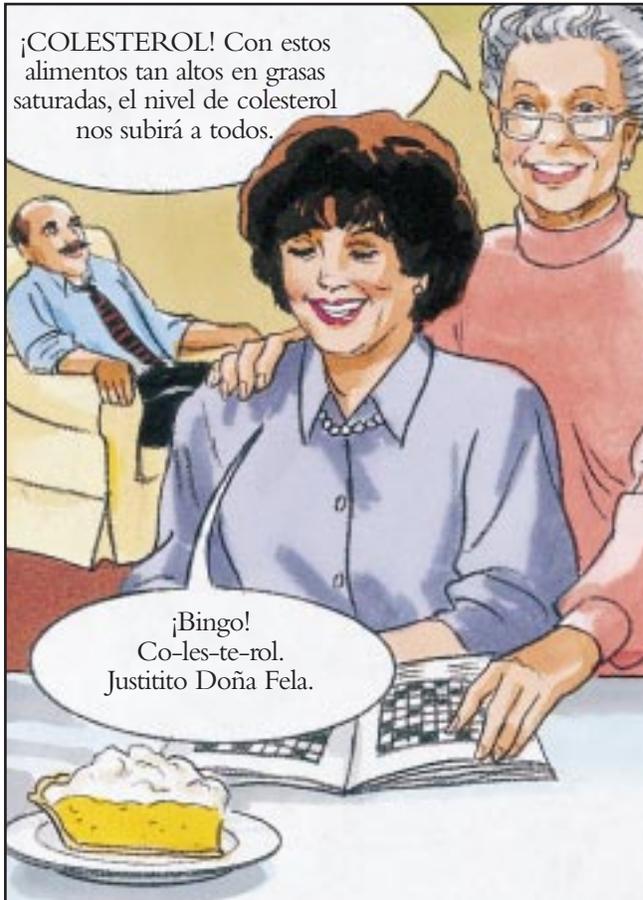
Hoja de anotaciones 4: Proteja su corazón. Cuide su peso. . . . . 18

## **El gran partido: Rompa con el hábito de fumar . . . . . 20**

Hoja de anotaciones 5: Ayude a su corazón. Deje de fumar. . . . . 22

# Crucigrama de la salud: Baje el nivel de colesterol





## Sea bueno con su corazón. Coma menos grasa, menos grasa saturada y menos colesterol.

Los alimentos con bajo contenido de grasa saturada y colesterol pueden ayudarle a disminuir su nivel de colesterol en la sangre, a bajar de peso y a prevenir las enfermedades del corazón. También le ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

### ¿Sabe usted cuál es su nivel de colesterol?

El significado de su colesterol es:

- Menos de 200 ¡Buena noticia!
- 200 a 239 ¡Alerta! Este nivel necesita cuidado. Es tiempo de hacer cambios en lo que come, en su actividad y su peso.
- 240 o más ¡Peligro! Usted está en alto riesgo de tener las arterias obstruidas lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulte con su médico.

**Anote aquí el número de su nivel de colesterol en la sangre:**



## ¡Haga cambios hoy para mejorar la salud de su corazón!

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer alimentos con menos grasa y menos colesterol.

### Cómo conseguí que mi familia cambiara la leche entera por la leche sin grasa.

Para que mi familia pasara de tomar leche entera a leche sin grasa, el primer mes les serví la leche entera mezclada con leche con 2% de grasa. El segundo mes mezclé leche con 2% de grasa con leche con 1% de grasa. Finalmente, mezclé leche con 1% de grasa con leche sin grasa hasta que solo estaban tomando leche sin grasa. Pronto ni notaron la diferencia.



## Haga algunos de estos cambios sencillos:

### Cuando haga las compras

1. Compre leche sin grasa o con 1% de grasa y queso sin grasa o con poca grasa.
2. Compre un rociador ("spray") de aceite para cocinar. Rocíe las sartenes en lugar de usar gran cantidad de manteca para engrasarlas.
3. Lea las etiquetas de los alimentos para elegir los que tienen bajo contenido de grasa, grasa saturada y colesterol

### Cuando cocine

1. Corte la grasa de la carne. Quite el pellejo y la grasa al pollo o al pavo antes de cocinarlo.
2. Cocine la carne molida y haga escurrir la grasa.
3. Enfríe la sopa y quítele la capa de grasa.

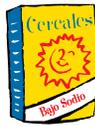
### Cuando coma

1. Use mayonesa, aderezos y crema agria sin grasa o bajos en grasa.
2. Use pequeñas cantidades de margarina en lugar de mantequilla.
3. Elija frutas y verduras en lugar de alimentos con mucha grasa, como papitas fritas.



Virginia sabe que si come alimentos con alto contenido de grasa saturada aumentará su nivel de colesterol. Por eso ha cambiado la receta de su pastel favorito por otra con margarina, leche descremada y queso crema semi-descremado. Así el pastel resulta sabroso pero con menos grasa, grasa saturada y colesterol.

## ¡Haga su promesa para lograr lo que ha hecho Virginia! Considere estos ejemplos.



### Desayuno

Usar leche sin grasa en el café o cereales.

### Almuerzo

Hacer un sándwich de pavo. Incluir una zanahoria y una banana como postre.



### Cena



Quitar el pellejo al pollo antes de cocinarlo. Sazonar el pollo con jugo de limón, cilantro y tomates antes de ponerlo al horno.

### Entre las comidas

Comer una manzana en lugar de tostaditas grasosas.



## Anote aquí los cambios que hará esta semana:

---

---

---

---

---

---

---

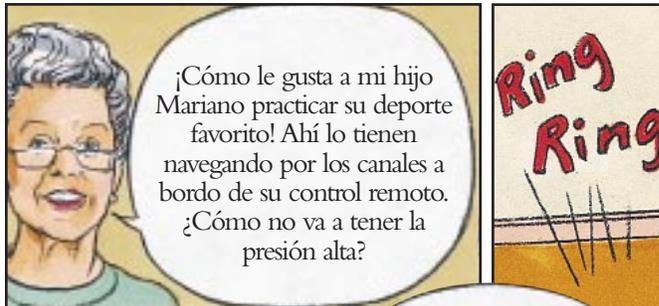
---

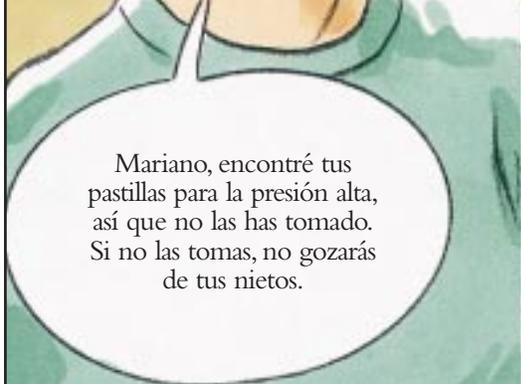
---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!**

# Una mala sorpresa: Cuídese la presión arterial





## Piense en su corazón. Coma menos sal y sodio.

Los alimentos bajos en sal y sodio pueden ayudarle a prevenir y controlar la presión arterial alta y ayudan a dar un buen ejemplo a sus hijos.

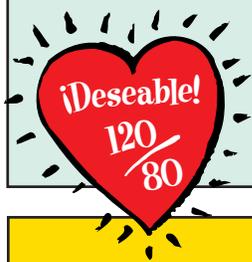
### ¿Sabe usted cuál es su presión arterial?

Lo mejor es tener una presión arterial menor de **120/80**.

Si su presión arterial es de **140/90** ó más, usted tiene presión arterial alta o hipertensión. La hipertensión no desaparece por su cuenta. Pídale a su médico que le ayude a bajarla.

Si no sabe cuál es su presión arterial, pregúntele a su médico.

### Anote aquí su presión arterial:



## ¡DELE SABOR A LA COMIDA!

Descubra el gran sabor que puede agregar a sus platillos con las especias y hierbas.

Doña Fela sabe que no es difícil lograr que su familia se acostumbre a comer menos sal y sodio.

Para que la comida resulte sabrosa con menos sal, uso cilantro, comino, ajo fresco, perejil, cebolla, pimientos verdes, orégano y también una pizca de chile picante cuando cocino. En mi familia todos se acostumbraron al sabor de la comida con menos sal.



Para dejar de usar sal en el salero pruebe la receta secreta de Doña Fela:

**Llene el salero con esta mezcla de hierbas y especias y úselo para sazonar los alimentos en vez de sal:**

- $\frac{1}{4}$  taza ají en polvo
- 2 cucharadas pimentón en polvo (paprika)
- 2 cucharaditas orégano
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita pimienta negra
- $\frac{1}{2}$  cucharadita pimienta colorada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita mostaza seca

## Empiece hoy mismo a hacer estos cambios.

### Cuando haga las compras

1. Compre verduras frescas, congeladas, o enlatadas, sin sal.
2. Compre ajos frescos o en polvo en lugar de sal con ajo. 
3. Compre los alimentos con etiquetas en las que se lee: "bajo contenido de sodio" (low sodium), "sin sodio" (sodium free), o "sin agregado de sal" (no salt added).

### Cuando cocine

1. Use la mitad de la cantidad de sal que usa normalmente.
2. Cuando cocine frijoles, arroz, fideos y verdura, ponga poca sal o nada de sal al agua. 
3. Reduzca la cantidad de carne de res y de cerdo y las aves ahumadas, curadas y elaboradas como jamón, mortadela o chorizo.

### Cuando coma

1. Quite el salero de la mesa o llénelo con una mezcla de hierbas y especias. 
2. Elija fruta y verduras en lugar de bocadillos salados como papitas y tostaditas.



Mariano sabe controlar su presión arterial alta. Para no olvidarse, toma las pastillas para la presión alta con el desayuno todos los días. Ya no fuma y también sale a caminar a diario. Mariano descubrió que la comida puede tener buen sabor con menos sal y sodio.

## ¡Haga su promesa para lograr lo que Mariano ha hecho! Considere estos ejemplos:

### Desayuno

Preparar avena con leche con 1% de grasa, pasas, canela y nada de sal.

### Almuerzo

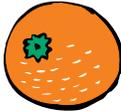
Usar el pollo sobrante del día anterior para hacer un sándwich en lugar de usar carnes frías.



### Cena

Preparar sopa de verduras con la mitad de la sal que generalmente usa.

### Entre las comidas

Comer una naranja sin sal en lugar de papitas saladas. 



## Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!**

# La nueva maquina de la salud: Haga ejercicio

La familia Ramírez acaba de recibir su nueva máquina de la salud.



Las instrucciones dicen "Inserte la barra perpendicularmente al eje principal de su Máquina de la Salud. Luego ajuste las dos tuercas laterales...."

Te dije, Mami, mi amiga Ana perdió 10 libras, y su MAQUINITA no era ni una sombra de la nuestra...



¡Ojalá sea más fácil usarla que armarla!



¡Hola, familia! Caminé 30 minutos con la vecina y me siento como una joven de 20 años. ¿Y eso? ¿Qué es? ¿Están construyendo un cohete para enviarme a la luna ....?

Es la nueva máquina de ejercicios, abuela.



La vida es linda, pero hay que mantenerse activo. ¡Hay que moverse!

Dos horas más tarde



## ¡Arriba los corazones! Dígale **SÍ** a la actividad física.

La actividad física regular puede ayudarle a que su corazón y pulmones funcionen mejor, a bajar la presión arterial, a bajar el colesterol en la sangre, y a controlar el peso y el apetito.

Además, le ayuda a relajarse y sentirse menos tenso, dormir mejor, tener más energía y sentirse mejor consigo mismo.



### Haga de la actividad física un hábito para toda la vida.

Doña Fela sabe que cuanto más actividad física se hace, más fácil resulta.

Yo no espero hasta el final del día cuando estoy muy cansada para hacer alguna actividad física. Estoy activa durante todo el día. Subo las escaleras en lugar de tomar ascensor y camino a todos los lugares que puedo. Lo mejor es escoger la actividad que más nos gusta y hacerlo en compañía. Ahora estoy caminando 30 minutos por día con Leticia, mi vecina. Estamos tan ocupadas conversando que caminamos aún por más tiempo.



## Manténgase activo. ¡Empiece despacio y aumente poco a poco!

Esfuércese por realizar alguna actividad física durante 30 minutos por día. Si no tiene mucho tiempo, hágala en tres períodos de diez minutos.

### Una buena manera de empezar



- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Bajarse del autobús una o dos paradas antes y caminar.

### Pase a estas actividades

- Caminar
- Bailar
- Baile aeróbico
- Trabajar en el jardín
- Rastrillar las hojas
- Saltar a la cuerda
- Pedalear en una bicicleta estacionaria



### Pase a este nivel más alto



- Correr
- Nadar
- Ejercicios en el suelo
- Gimnasia rítmica
- Deportes
- Fútbol
- Ciclismo

## Para volverse más activo todo es empezar. Estas cosas se lo pueden recordar:

- Dejar en el auto un par de zapatos para caminar.
- Fijar con un compañero o compañera de trabajo el día y la hora para salir a caminar.



Carmencita, Virginia y Néstor han aumentado su actividad física. Ahora bailan y usan la máquina de ejercicios casi todos los días. Mariano trota en su sitio cada día.

## Haga su promesa para mantenerse activo como lo ha hecho la familia Ramírez. Considere estos ejemplos:

### Mañana

Estacione el auto unas cuadras antes y camine por 10 minutos.

### Mediodía

Durante el almuerzo, camine con un amigo por 10 minutos.

### Noche

Después de la cena, pedalee en una bicicleta estacionaria por 10 minutos mientras mira la televisión.

## Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

---

---

---

---

---

---

---

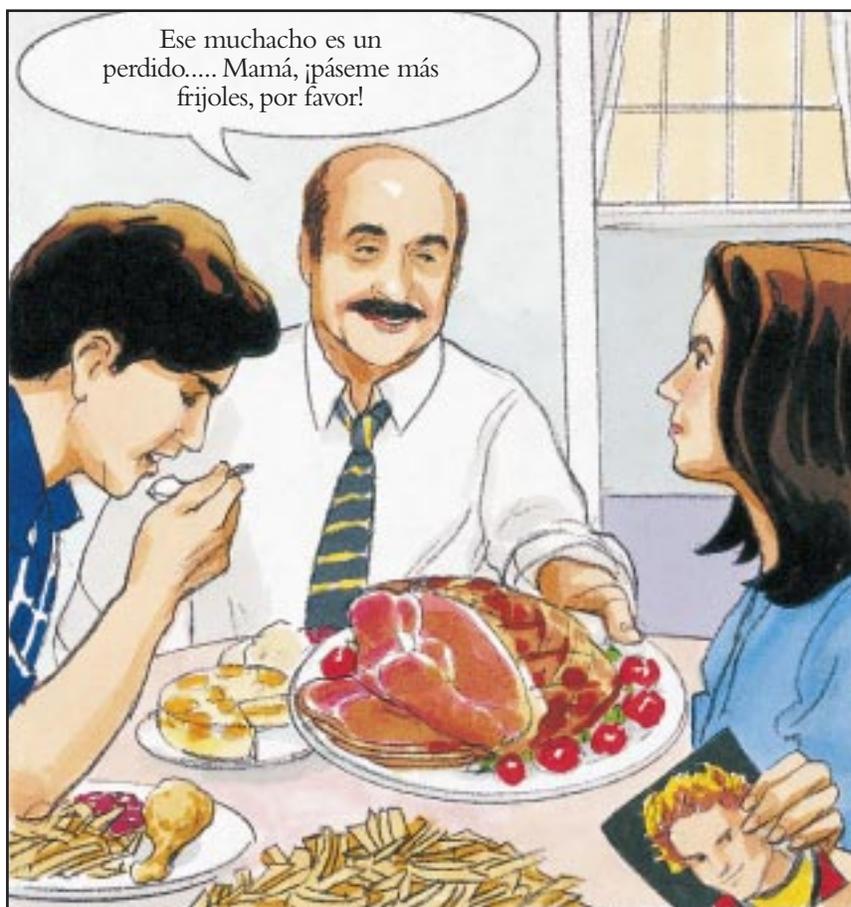
---

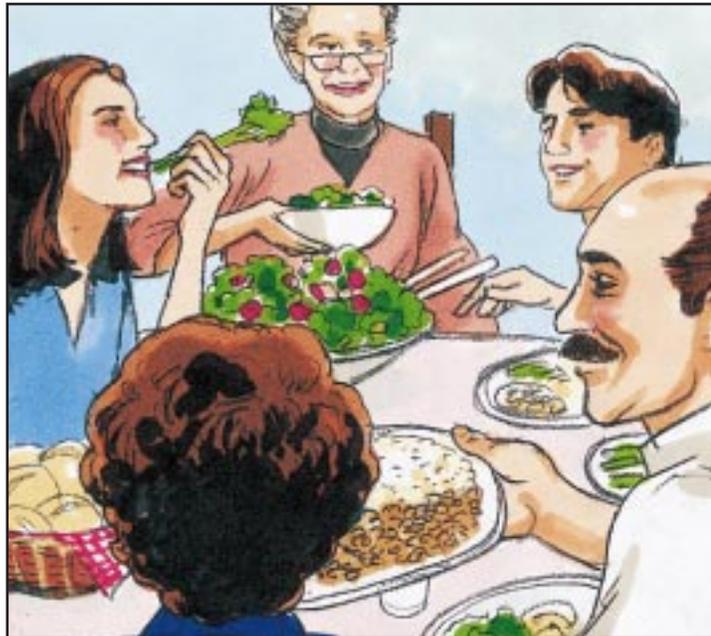
---

---

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y la de su familia!

## Ese niño no me gusta nada: Cuida su peso





¿No se dan cuenta, queridos, que si comen tanto van a engordar? Pásame más de esto, y pásame más de aquello....¡Somos lo que comemos y estamos comiendo más que suficiente para una familia de diez!

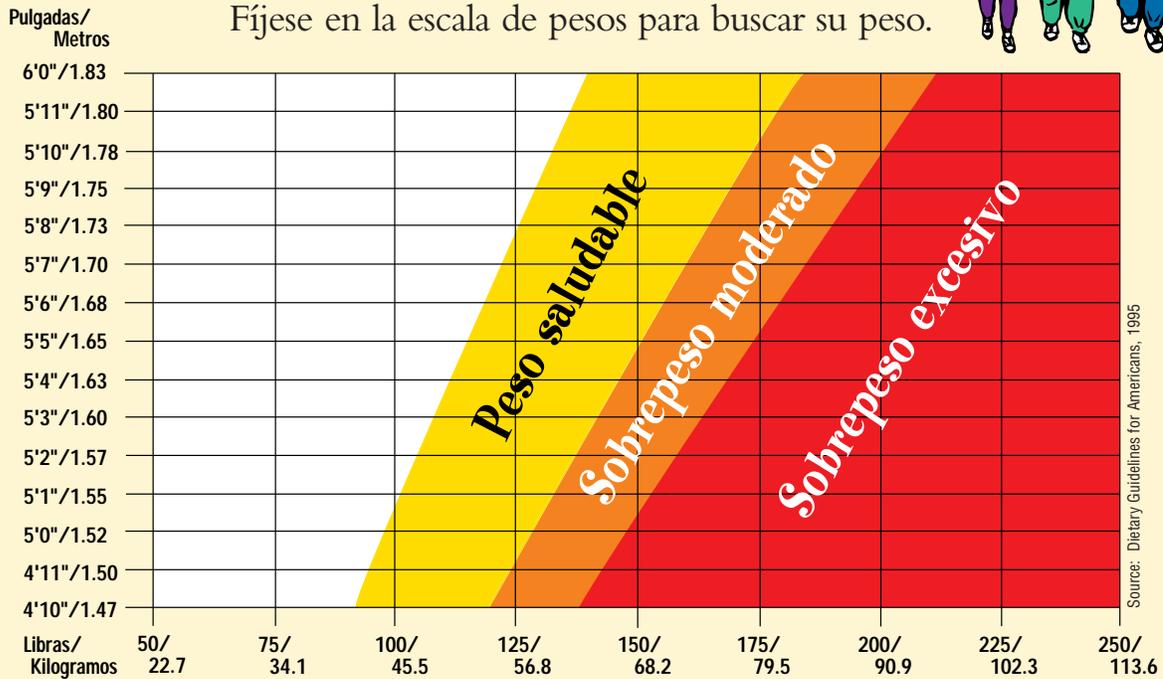
Para prevenir enfermedades del corazón cuide su peso, sírvase porciones pequeñas y coma alimentos bajos en grasa y calorías. ¡Más vale prevenir que lamentar!



# Proteja su corazón. Cuide su peso.



Fíjese en la escala de pesos para buscar su peso.



Mi peso:

Mi nivel de peso:

La cintura de la mujer es grande si mide más de **35** pulgadas. La cintura del hombre es grande si mide más de **40** pulgadas. Una cintura grande aumenta el riesgo de enfermedades del corazón.

Mi cintura:

## ¿Qué significa la escala de peso?

### Peso saludable

¡Buena noticia! Trate de no aumentar de peso. Consulte con su médico si la medida de su cintura es grande.

### Sobrepeso moderado

¡Atención, cuidado! Trate de no aumentar de peso. Trate de bajar de peso si tiene:

- la cintura grande
- 2 ó más factores de riesgo

Pida ayuda a su médico o a una nutricionista.

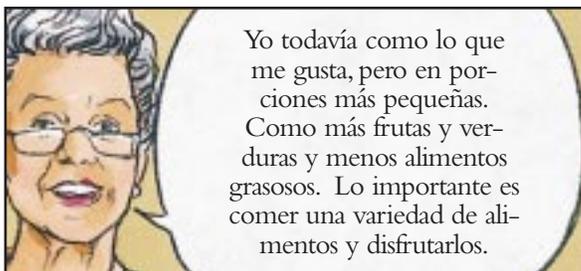
### Sobrepeso excesivo

¡Tome una decisión! Necesita bajar de peso. Trate de perder alrededor de  $\frac{1}{2}$  a 1 libra por semana. Pida ayuda a su médico o a una nutricionista.



## La pérdida de peso significa que hay que hacer cambios que duren largo tiempo.

¿Cómo Doña Fela ha logrado cuidar su peso?



### Ponga en práctica estos consejos para empezar a perder peso.

- Coma menos alimentos con alto contenido de grasa, como pollo frito, chicharrones y chorizo.
- Reduzca el consumo de pan dulce, pastel o bizcocho, caramelos y gaseosas.
- Coma más frutas, verduras y granos.
- Haga guisos con carne baja en grasa y verdura.
- Sirva porciones pequeñas y no repita. No salte tiempos de comida.
- Trate de realizar actividades físicas durante 30 minutos por día.



Haga su promesa para lograr lo que hizo la familia Ramírez. Considere estos ejemplos.

#### Cuando haga las compras

Lea las etiquetas para elegir los alimentos con menos calorías.



#### Cuando cocine

Haga el pescado al horno en lugar de freírlo. Use un rociador (“spray”) de aceite para cocinar en vez de engrasar el recipiente con aceite.

#### Cuando coma

Coma habichuelas verdes y arroz con una presa de pollo en lugar de comer tres presas de pollo solo.



#### Manténgase activo

Camine por 10 minutos, tres veces por día.

Anote los cambios que tratará de hacer esta semana.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

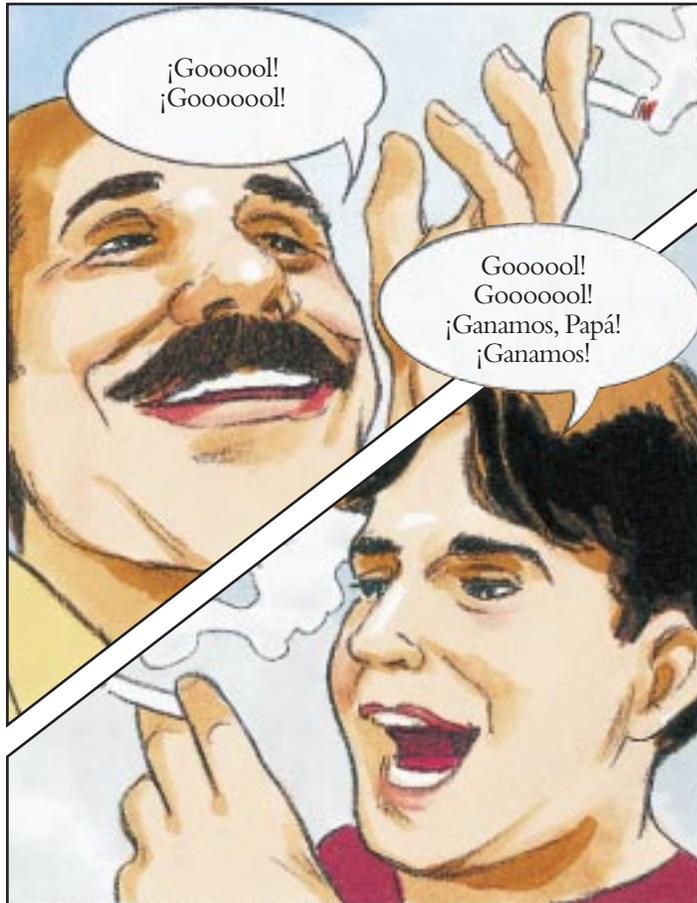
---

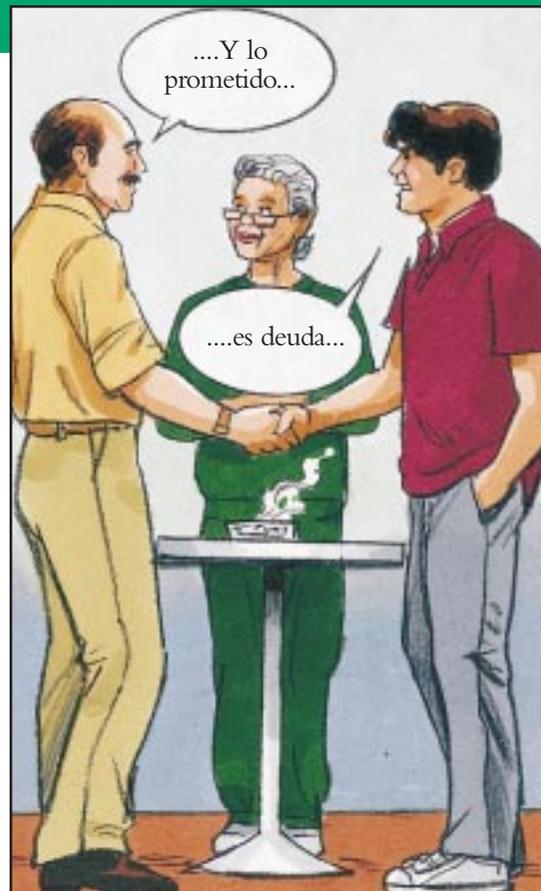
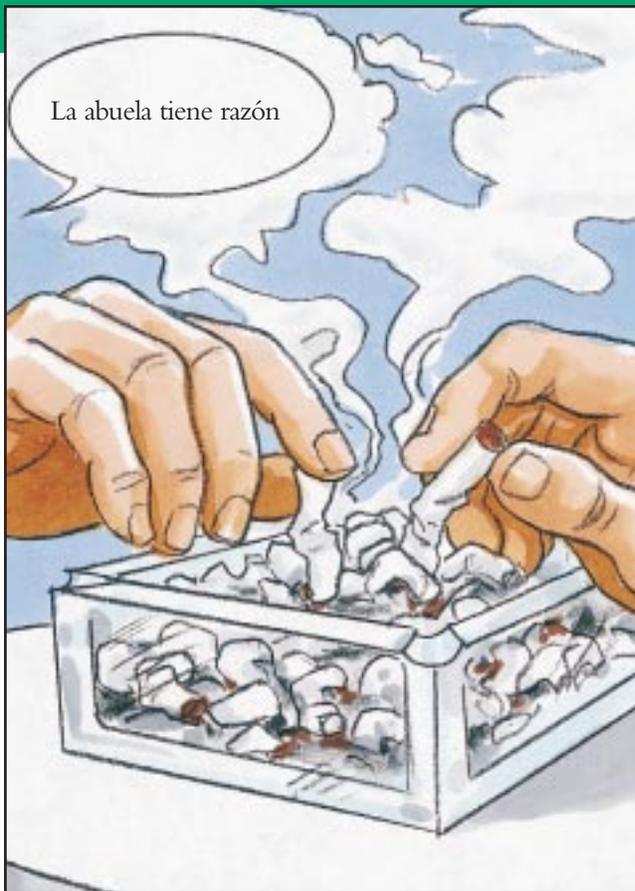
---

---

La salud es oro. ¡Vale la pena invertir en su salud y en la de su familia!

# El gran partido: Rompa el hábito de fumar





## Ayude a su corazón. Deje de fumar.



Cuando se deja de fumar se reduce el riesgo de ataque al corazón, derrame cerebral y enfermedades de los pulmones, se respira más fácilmente y se siente menos cansado. Además, la ropa, el cabello y el aliento huelen mejor y se ahorra dinero, porque no se gasta en cigarrillos. Algo muy importante es que si deja de fumar, sus hijos no estarán expuestos al humo de segunda mano y tendrán su buen ejemplo para imitar.

Aunque usted no fume, es importante se informe acerca de los métodos más efectivos para dejar de fumar. Ayúdele a los que le rodean y mantenga a sus hijos alejados del cigarrillo.



**¡Rompa con el hábito de fumar y añada años a su vida!**



Mariano y Néstor decidieron dejar de fumar. Néstor hizo una firme promesa una mañana, tiró los cigarrillos y no fumó más. Mariano siguió las tres sugerencias siguientes y también dejó de fumar.

**1.**  
Use el parche  
o el chicle de  
nicotina.

“Mi médico sugirió que use el parche. El parche me ayudó a frenar el impulso de fumar.”

**2.**  
Consiga apoyo.

“También acudí a un programa para dejar de fumar en una clínica todos los jueves por la noche y tuve mucho apoyo de mi familia.”

**3.**  
Aprenda cómo  
vencer los deseos  
de fumar.

“Siempre que estaba bajo tensión quería fumar. En lugar de fumar, iba a jugar al fútbol o hablaba con un amigo.”



**Prohibida la discriminación:**

En virtud de lo dispuesto por la legislación pública en vigor promulgado por el Congreso desde 1964, en los Estados Unidos ninguna persona, sea por razones de raza, color, origen, discapacidad o edad, estará excluida de participar o de recibir los beneficios derivados o estará sujeta a discriminación en cualquier programa o actividad (o, en base al sexo, con respecto a cualquier programa o actividad educacional) que reciba asistencia financiera del Gobierno Federal. Además, la Orden Ejecutiva 11141 prohíbe la discriminación basada en la edad de los contratistas o subcontratistas en la ejecución de contratos del Gobierno Federal, y la Orden Ejecutiva 11246 afirma que ningún contratista que reciba fondos federales puede discriminar contra cualquier empleado o solicitante de empleo en base a la raza, color, religión, sexo u origen. Por lo tanto, el Instituto del Corazón, los Pulmones y la Sangre deberá funcionar en acatamiento de estas leyes y Ordenes Ejecutivas.

¡Recuerde,  
más vale prevenir  
que lamentar!



Para obtener más información sobre la salud del corazón, diríjase a:  
For more information on heart health, contact:

**The NHLBI Information Center**

P.O. Box 30105

Bethesda, Maryland 20824-0105

Tel: (301) 592-8573

Fax: (301) 592-8563

e-mail: [nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov](mailto:nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov)

Web site: [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

**U.S. Department of Health and Human Services**

Public Health Service

National Institutes of Health

National Heart, Lung, and Blood Institute

NIH Publication No. 99-3646

October 1999