



American
Heart
Association.



REDUCCIÓN DEL RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR ATEROSCLERÓTICA (ASCVD, por sus siglas en inglés)

La ASCVD se produce por la obstrucción de las arterias y aumenta la posibilidad de sufrir una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.

Las siguientes medidas fundamentales pueden ayudarlo a mantener un estilo de vida saludable y reducir el riesgo de padecer ASCVD, una enfermedad cardíaca o un ataque o derrame cerebral.



Conozca su riesgo.

El primer paso es conocer su riesgo de sufrir un evento cardíaco. Utilice nuestra herramienta **Check. Change. Control. Calculator™** para calcular su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o sufrir un ataque o derrame cerebral.

Siga una dieta saludable para el corazón.

Elabore su plan de nutrición en función de alimentos saludables para el corazón, como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres (p. ej., frijoles, lentejas), frutos secos, pescados y mariscos y aves de corral. Limite el consumo de bebidas azucaradas y productos lácteos ricos en grasa.

Dedique tiempo para realizar ejercicio físico.

Intente realizar 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada o 75 minutos de alta intensidad. Todo ayuda. Si ya es una persona activa, intente aumentar su actividad física. Si actualmente no lo es, busque formas de moverse más.



Elimine el consumo de tabaco y limite la ingesta de alcohol.

No fume, vapee ni consuma otros productos derivados del tabaco. Limite el consumo de bebidas alcohólicas.



Controle el peso.

Mantenga un peso saludable con una dieta saludable para el corazón y realice ejercicio con regularidad.

Controle sus afecciones.

Trabaje con su equipo de atención médica para elaborar un plan de tratamiento que lo ayude a controlar de mejor manera las enfermedades que aumentan el riesgo de ASCVD, como la hipercolesterolemia y la presión arterial alta. Su profesional de la salud puede recetar medicamentos para ayudarlo a controlar el azúcar en la sangre, el colesterol o la presión arterial.

Obtenga más información en heart.org/cholesterol