

PHASE

PREVIENE ATAQUES CARDÍACOS Y DERRAMES CEREBRALES TODOS LOS DÍAS

Petaluma
HealthCenter

Pasos Simples

PARA AYUDAR A PREVENIR UN ATAQUE CARDÍACO Y DERRAME CEREBRAL

Tiene historial de:

- Diabetes
- Enfermedad Arterial Periférica
- Enfermedad del Corazón
- Enfermedad Crónica del Riñón
- Derrame Cerebral
- Aneurisma Aórtico Abdominal

Estas condiciones son causadas por o puede conducir a depósitos similares a la grasa llamados placa en las paredes de sus arterias. Con el tiempo, esto puede reducir el espacio dentro de la arteria y endurecer las paredes del vaso sanguíneo. Esto puede dificultar la circulación de la sangre y el oxígeno, y puede provocar un derrame cerebral o un ataque cardíaco.

¡Usted puede hacer una diferencia!

Factores de riesgo que puede cambiar para prevenir enfermedades del corazón:

- Fumar
- Tener sobrepeso
- No hacer suficiente actividad
- Colesterol alto
- Presión alta
- A1C>8 si tiene diabetes

Factores de riesgo que no puede cambiar:

- Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca
- Edad avanzada, a medida que envejece, su riesgo aumenta

Uno o todos estos medicamentos preventivos pueden reducir su riesgo:

- Aspirina
- Estatinas
- Inhibidor ACE

Tome decisiones de estilo de vida saludable:

- Coma alimentos saludables
- Manténgase físicamente activo por 30 minutos o más la mayoría de los días de la semana



PHASE **INCLUYE TOMAR ALGUNOS O TODOS ESTOS MEDICAMENTOS ASÍ COMO OPCIONES SALUDABLES DE ESTILO DE VIDA.**



¿Qué opciones puedo tomar para disminuir mi riesgo de derrame cerebral y ataque cardíaco?

- Tenga una dieta baja en grasas, y alta en fibra
- Este activo físicamente por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana
- Mantenga un peso saludable
- Si fuma, obtenga ayuda para dejar de fumar
- Controle la Diabetes

Medicamentos para proteger los riñones y mejorar la presión arterial:

- Lisinopril
- Losartan potassium

Para una presión saludable, quizás también ocupe de tomar alguno de los siguientes medicamentos:

- Metoprolol
- Hydrochlorothiazide
- Chlorthalidone
- Spironolactone

Aspirina (81mg o de bebé)

Previene los coágulos en la sangre y reduce la posibilidad de derrame cerebral y ataque cardíaco.

Estatinas: medicamento para mejorar el colesterol (LDL, HDL, and Triglicéridos) y prevenir el estrechamiento de las arterias:

- Artorvastatin
- Pravastatin
- Simvastatin

PHASE ¡PUEDE AYUDARLE! PREGUNTELE A SU PROVEEDOR DE SALUD PARA MÁS INFORMACIÓN.

www.phealthcenter.org 707.559.7500