



SALUD CARDIOVASCULAR

Las condiciones cardiovasculares son un grupo de problemas que afectan al corazón y a los vasos sanguíneos. Representan una de las principales causas de muerte en Puerto Rico y en los Estados Unidos.

- **Enfermedad de los vasos sanguíneos o arterias coronarias:** Ocurren cuando se acumula placa en las arterias bloqueando el paso de sangre y oxígeno al corazón.
- **Arritmia:** Son latidos cardiacos irregulares que aparecen cuando el sistema que provoca los latidos no funciona adecuadamente causando palpitaciones muy rápidas o lentas.
- **Problemas cardíacos congénitos:** Problemas del corazón presentes desde el nacimiento.
- **Enfermedad del músculo cardíaco:** Enfermedad del músculo del corazón que le dificulta el bombeo eficiente de la sangre.
- **Enfermedad de las válvulas cardíacas:** Aparecen cuando alguna de las cuatro válvulas del corazón no abre o cierra lo suficiente, afectando el paso de la sangre.

RECOMENDACIONES PARA LOGRAR UNA SALUD CARDIOVASCULAR ÓPTIMA:

- Aumente el consumo de frutas y vegetales, limite la cantidad de grasas, azúcares y sodio.
- Realice 150 minutos semanales de actividad aeróbica moderada.
- Hable con su médico sobre alternativas para dejar de fumar. Llame a la Línea de Cesación de Fumar ***Déjalo ya*** al **1-877-335-2567** para recibir apoyo en el proceso.
- Duerma suficiente:

EDAD	TIEMPO DE SUEÑO DIARIO
5 años o menos	10 a 16 horas
6 a 12 años	9 a 12 horas
13 a 18 años	8 a 10 horas
adultos	7 a 9 horas

- Controle su nivel de glucosa y colesterol en sangre. Visite a su médico para actualizar sus pruebas preventivas.
- Mantenga su presión arterial en valores menores de 120/80.
- Practique ejercicios de relajación que le ayuden a manejar su estrés.



Para orientación y ayuda, llame a la línea de **Servicio al Beneficiario del Plan de Salud Menonita** **1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY** (audioimpedidos) Esta llamada es libre de costo.

www.MenonitaVital.com

PLAN DE SALUD
MENONITA



PSM cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad discapacidad, o sexo. Documentos pueden estar disponibles en formatos alternativos como letra grande, audio u otros idiomas. Si necesita recibir estos servicios, llame al 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (audioimpedidos). If you speak English, language assistance services are available free of charge. Call 1-866-600-4753 / 1-844-726-3345 TTY (hearing impaired).

Referencias:

- <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>
- <https://www.cdc.gov/heartdisease/facts.htm>