

Comprenda las enfermedades cardíacas



Según la Organización Mundial de la Salud, las enfermedades cardíacas siguen siendo una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Es importante conocer sus riesgos y tomar medidas para prevenirlas. Las enfermedades cardíacas puede referirse a muchas afecciones, entre ellas:

- Infarto
- Enfermedad de la arteria coronaria (EAC)
- Insuficiencia cardíaca
- Arritmia
- Problemas de la válvula cardíaca

Muchos factores pueden aumentar la probabilidad de sufrir una enfermedad cardíaca, como la presión arterial alta, el colesterol alto, la diabetes, el tabaquismo y una mala alimentación. Ser consciente de estos factores de riesgo es el primer paso para controlarlos. Los controles regulares con su proveedor de atención médica pueden ayudar a identificar posibles problemas desde el principio. También hay algunas pruebas periódicas para controlar su salud cardíaca. Estas pruebas incluyen:

- **Presión arterial.** Las pruebas de presión arterial son una de las pruebas más importantes para la salud cardíaca. La presión arterial alta generalmente no presenta síntomas, por lo que no se puede detectar sin medirla. Hable con su proveedor de atención médica sobre la frecuencia con la que debe medirse la presión arterial.
- **Colesterol.** Para las personas de 20 años o más, los análisis de sangre regulares que miden el colesterol total pueden ayudar a determinar su nivel de riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Glucosa en sangre.** Los niveles altos de glucosa en sangre, o azúcar en sangre, aumentan el riesgo de desarrollar diabetes. La diabetes no tratada puede provocar muchos problemas médicos graves y aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Una prueba de glucosa en sangre le ayudará a usted y a su médico a comprender este riesgo.

Al conocer los riesgos de las enfermedades cardíacas y tomar medidas para prevenirlas, puede reducir en gran medida sus probabilidades de padecerlas. Tomar el control de su salud cardíaca hoy puede conducir a un mañana más saludable.

Obtenga más información en: [heart.org](https://www.heart.org)
[heart.org/en/healthy-living](https://www.heart.org/en/healthy-living)

HÁBITOS SALUDABLES PARA EL CORAZÓN

Tomar decisiones conscientes de estilo de vida puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

1. **Nutrición.** Intente comer alimentos saludables en general. Coma más alimentos integrales como frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y aceites saludables, como el de oliva y el de canola. ¡Comience añadiendo una fruta o verdura a cada comida todos los días!
2. **Sea más activo.** La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que los adultos realicen 2 horas y media de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física vigorosa por semana para mejorar su salud cardíaca. Intente realizar una caminata diaria o dedicar dos días a la semana a una actividad más rigurosa como andar en bicicleta, trotar o nadar.
3. **Deje el tabaco.** El uso de productos con nicotina, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos y vaporizadores, es la causa de un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Dejar de consumir productos a base de tabaco es un paso importante para tomar el control de su salud cardíaca.
4. **Controle su nivel de azúcar en sangre y su presión arterial.** El nivel alto de azúcar en sangre y la presión arterial son una parte importante de su salud cardíaca, pero a menudo se pasan por alto en el día a día. Para mejorar su salud cardíaca a largo plazo, controle regularmente su nivel de azúcar en sangre y su presión arterial y trabaje con su proveedor de atención médica para controlar ambos de manera eficaz.
5. **Controle su colesterol y controle su peso.** Los niveles de colesterol y el peso son una parte importante de la salud cardíaca. Trabaje con su médico para controlar sus niveles de colesterol y su peso y así tener un corazón más sano.

Al realizar pequeños cambios en su estilo de vida y hábitos, puede tomar medidas para prevenir enfermedades cardíacas y mejorar su salud general.

Detección y prevención del cáncer

El 4 de febrero es el Día Mundial contra el Cáncer. Según la Sociedad Estadounidense del Cáncer, más de 18 millones de personas en los Estados Unidos viven con cáncer o tienen antecedentes de cáncer. A continuación, se presentan algunos tipos de cáncer comunes, cómo detectarlos y consejos para evitar que se desarrollen o empeoren:

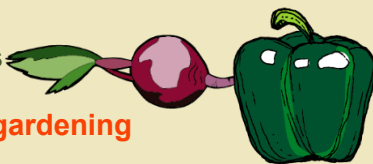
Tipo de cáncer	Pruebas recomendadas	Estrategias de prevención
Cáncer de mama	Mamografía (a partir de los 40 años o según lo recomiende un proveedor de atención médica)	Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente, limite el consumo de alcohol y considere la lactancia materna.
Cáncer de próstata	Prueba de PSA (hable con un proveedor de atención médica a partir de los 50 años)	Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente y considere una dieta rica en frutas y verduras.
Cáncer de cuello uterino	Prueba de Papanicolaou (a partir de los 21 años), prueba de VPH	Mantenga un peso saludable, haga ejercicio regularmente y considere una dieta rica en frutas y verduras.
Cáncer de pulmón	Tomografía computarizada de dosis baja (para personas de alto riesgo, como fumadores compulsivos)	Deje de fumar, evite el humo de segunda mano y minimice la exposición a carcinógenos
Cáncer de piel	Autoexámenes periódicos de la piel, revisiones dermatológicas	Utilice protector solar, use ropa protectora y evite la exposición excesiva al sol

Es esencial consultar con un proveedor de atención médica para determinar el mejor programa de detección y estrategias de prevención para sus necesidades individuales. Pueden ayudarle a evaluar sus factores de riesgo y desarrollar un plan personalizado.

Obtenga más información en:
worldcancerday.org/about/preventing-cancer

Descubra qué verduras son las mejores para plantar cada mes en esta guía de Real Simple:

realsimple.com/home-organizing/gardening



PIMIENTOS RELLENOS



¡Estos pimientos rellenos no solo son prácticos y fáciles de hacer, sino que también son una receta sabrosa y saludable para el corazón!

Rinde 4 porciones.

Ingredientes:

- 4 pimientos morrones (de cualquier color)
- 3/4 lb de carne de pavo molida magra
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 1/2 taza de arroz integral crudo
- 14.5 oz. de tomates enlatados, sin sal añadida, cortados en dados
- 1 diente de ajo fresco triturado
- 1 cucharadita de condimento italiano reducido en sodio
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado (opcional)
- 8 oz. de salsa de tomate enlatada sin sal añadida

Instrucciones:

Antes de empezar, lávese las manos.

1. Precaliente el horno a 350° F. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete (omitiendo la sal). Mientras se cocina el arroz, en una sartén a fuego medio, dore el pavo. Añada la cebolla y cocine durante 3 minutos más (hasta que la cebolla se vuelva translúcida).
2. Lave los pimientos morrones y retire las puntas, las semillas y las membranas. Coloque los pimientos en una fuente para hornear de 9x9 o alinéelos en un molde para pan, de modo que queden en posición vertical.
3. En un tazón mediano, mezcle el pavo, el arroz, el tomate, el ajo, el condimento italiano y las hojuelas de pimiento. Coloque cucharadas de esta mezcla en cada pimiento. Vierta la salsa de tomate uniformemente sobre los 4 pimientos. Hornee durante 1 hora, hasta que los pimientos estén tiernos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	252
Sodio	68 mg
Grasa	1.5 g
Grasas saturadas	0.5 g
Carbohidratos	34 g
Proteína	26 g
Colesterol	53 mg
Azúcares totales	20 g