

# Cuide su corazón: Conozca sus números

Para cuidar el corazón, hay que empezar a llevar el registro de algunos números importantes. De esa manera, usted y su médico podrán conversar sobre las medidas que quizás necesite tomar.



## Frecuencia cardíaca sugerida

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que el corazón late en un minuto. En reposo, la frecuencia cardíaca es más baja. Esto se debe a que el corazón bombea menos sangre al resto del cuerpo. Al hacer ejercicio, la frecuencia cardíaca aumenta porque el cuerpo usa más energía.

Cuando hacemos ejercicio físico moderado, la frecuencia cardíaca sugerida se encuentra entre el 64% y el 76% de la frecuencia cardíaca máxima. Hable con su médico para que le indique cuál es la frecuencia cardíaca sugerida para usted.



**220 - su edad = frecuencia cardíaca máxima**



La **frecuencia cardíaca sugerida** al hacer ejercicio moderado debería encontrarse entre el 64% y el 76% de la frecuencia cardíaca máxima.

## Presión arterial (PA)

Una excelente manera de hacer un seguimiento de su salud general es medirse la presión arterial. La presión arterial mide la fuerza que ejerce la sangre contra las arterias a medida que circula por el cuerpo. Cuando la presión arterial es alta (esto se denomina hipertensión), el corazón debe esforzarse más.

Pero tenemos buenas noticias. Si necesita bajar sus números de presión arterial, puede:



Hablar con su médico sobre su presión arterial.



Mover el cuerpo regularmente.



Comer principalmente alimentos de origen vegetal, que tienen baja cantidad de sal, grasas saturadas y colesterol.



Reducir o evitar el consumo de alcohol. Los hombres deben tratar de no beber más de dos tragos por día. Las mujeres deben tratar de no beber más de un trago por día.



Dejar de fumar. Si necesita ayuda, pídale recursos a su proveedor de cuidado primario o a su plan de salud.

Fuente: [High Blood Pressure](#) | [Asociación Estadounidense del Corazón](#)

NORMAL	PREHIPERTENSIÓN	PA ALTA	PA ALTA	HIPERTENSIÓN
<120/80	120-139/80-89	ETAPA 1	ETAPA 2	PELIGRO
		140-159/90-99	160-179/100-110	>180/110

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#); [Asociación Estadounidense del Corazón](#)

## Índice de masa corporal (IMC)

El índice de masa corporal le permite saber si tiene un peso saludable para su estatura. Si el número está en el rango de sobrepeso, su riesgo de tener presión arterial alta, una enfermedad cardíaca o diabetes tipo 2 será mayor.

Fuente: [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#)



Para bajar el IMC, debe bajar de peso. Para empezar a bajar de peso, siga estos pasos:

- + Converse con su médico sobre el plan para bajar de peso más adecuado para usted.
- + Limite la cantidad de sal (sodio) que come y bebe.
- + Trate de elegir alimentos reducidos en calorías y ricos en nutrientes.
- + Aumente su nivel de actividad para quemar más calorías.

### ¿QUIERE MEJORAR SUS NÚMEROS DE SALUD CARDÍACA?

Hable con su médico para diseñar un plan. También puede explorar herramientas y recursos útiles disponibles a través de su plan de salud.

Para obtener más información, envíe la palabra **HEART** por mensaje de texto al 44652 o escriba por correo electrónico a [ContactHBC@evernorth.com](mailto:ContactHBC@evernorth.com)

### Evernorth Health Services<sup>SM</sup>

brinda servicios de cuidado de la salud basados en evidencias en el hogar, que incluyen servicios de bienestar y de cuidado preventivo, servicios de cuidado primario y servicios de cuidado especializado.

Para obtener más información, visite [evernorth.com/in-home-health-care-services](https://www.evernorth.com/in-home-health-care-services).

La información incluida en este folleto no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento brindados por un profesional médico. Pídale siempre asesoramiento a su médico u otro proveedor de cuidado de la salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una condición médica o un tratamiento y antes de iniciar un nuevo tratamiento de cuidado de la salud. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional ni demore en consultar a un profesional por algo que haya leído en este folleto.

Evernorth Health Services crea soluciones de farmacia, cuidado de la salud y beneficios entre las cuales está Cuidados en el Hogar, un conjunto de soluciones de servicios de cuidado de la salud proporcionados por varias afiliadas de Evernorth. Los servicios clínicos son proporcionados por proveedores de cuidado de la salud con licencia a través de consultorios médicos administrados por la organización de administración de servicios de salud de Cuidados en el Hogar de Evernorth y/o que tienen contrato con esta organización, así como por otros proveedores de la red. Los servicios clínicos brindados a través de la plataforma de atención virtual de MDLIVE son proporcionados por consultorios médicos afiliados con MDLIVE, Inc. Los servicios de administración médica, administración de la utilización/revisión de la utilización, administración de la red y administrador externo relacionados con el conjunto de soluciones de Cuidados en el Hogar de Evernorth son proporcionados por eviCore healthcare MSI, LLC, una afiliada de Evernorth.

**EVERNORTH**  
HEALTH SERVICES

