

Cómo completar el Cuestionario.

- 1 En este Cuestionario Aprenda y Viva Más usted responderá preguntas sobre la dieta, el ejercicio, el hábito de fumar, el peso y otros temas relacionados con su salud. Sus resultados y los cambios que haga a su estilo de vida le podría ayudar a vivir más tiempo y con mejor salud.
- 2 Marque la casilla de la respuesta que mejor describa su estilo de vida y su conocimiento de la salud de su corazón.
- 3 Mantenga un registro de sus respuestas y luego obtenga más información en la sección de "Cómo actuar en base a sus resultados". Para más información, visite www.americanheart.org/espanol o llámenos al 1-800-242-8721. O visite nuestro sitio web para responder en línea a una versión más detallada del Cuestionario Aprenda y Viva Más.

Señales de aviso de un ataque al corazón

Este año más de 860,000 personas en los Estados Unidos tendrán un ataque al corazón. Reconocer las señales de aviso de un ataque al corazón puede ayudar a marcar la diferencia entre la vida y la muerte. Muchas veces las personas no saben qué les pasa y esperan demasiado tiempo antes de pedir ayuda.

Las señales de aviso de un ataque al corazón incluyen:

- Malestar en el pecho. La mayoría de los ataques al corazón empiezan con malestar en el medio del pecho que dura más de unos minutos o que se va y luego vuelve. Se puede sentir presión incómoda, constricción o dolor.
- Malestar en otras áreas de la parte superior del cuerpo. Los síntomas pueden incluir dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Dificultad para respirar. Muchas veces esa sensación suele venir junto con malestar en el pecho. Pero puede ocurrir antes de que comience el dolor en el pecho
- Otras señales: Pueden incluir sudor frío, náusea o mareo.

Señales de aviso de un ataque al cerebro

Cada 45 segundos, una persona en los Estados Unidos tiene un ataque al cerebro. Este año unas 700,000 personas en este país tendrán un ataque al cerebro. Reconocer las señales y entrar en acción rápidamente puede marcar la diferencia entre vivir con una incapacidad permanente o recuperarse totalmente. El tiempo perdido es cerebro perdido.

Las señales de aviso de un ataque al cerebro incluyen:

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, problemas repentinos para hablar o entender
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos
- Problemas para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación repentinos
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida

Reduzca los riesgos de salud con una dieta sana

Reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón o de tener un ataque al cerebro, y mejorar su salud en general, no es tan difícil como se podría pensar. El primer paso puede ser tan sencillo como una dieta sana. Para facilitarse el comienzo, aprenda sobre estos temas: "Comer sano para el corazón a la carrera", "Consejos para cocinar" y más. Visite www.americanheart.org/espanol y haga clic en Pan de la vida: Guía de nutrición en la categoría Información de salud.

Los ejercicios sencillos pueden mejorar su salud

La falta de actividad física es uno de los factores de riesgo de enfermedades del corazón y ataques al cerebro. La Asociación Americana del Corazón recomienda hacer ejercicio por lo menos 30 minutos diarios, 5 días por semana (de preferencia todos los días). Aun la actividad de baja intensidad brinda beneficios para la salud. Está demostrado que hacer ejercicio durante apenas 30 minutos diarios, en actividades como caminar por placer, subir escaleras, trabajar en el jardín, realizar tareas domésticas moderadas a pesadas, bailar y hacer ejercicio en casa, brinda beneficios. Cada pequeña actividad física puede mejorar su salud. Para aprender más, visite americanheart.org/espanol. En la categoría Información de salud, haga clic en Actividades por la vida.

Aprenda y Viva MásSM Cuestionario



“Aprenda y Viva Más” Cuestionario



Aprenda y Viva Más™

1. ¿Usa usted productos derivados del tabaco?
 Sí No
2. ¿Está expuesto al humo de otros?
 Sí No
3. ¿Consume una dieta baja en sal?
 Sí No No sé
4. ¿Consume una dieta baja en grasa saturada y baja en calorías?
 Sí No No sé
5. ¿Hace ejercicio más de tres veces por semana?
 Sí No
6. ¿Su índice de masa corporal calculado es de 25 o más?
 Sí No

$$\text{BMI} = \left(\frac{\text{Peso en libras}}{(\text{Altura en pulgadas}) \times (\text{Altura en pulgadas})} \right) \times 703$$

7. ¿Ha ido a un médico para un chequeo en los últimos 12 meses?
 Sí No
8. ¿Le han diagnosticado alguna enfermedad del corazón?
 Sí No
9. ¿Ha tenido un ataque al cerebro?
 Sí No
10. ¿Le han diagnosticado diabetes?
 Sí No

Continúa

11. ¿Tiene presión arterial alta?
 Sí No No sé
12. ¿Tiene el colesterol alto?
 Sí No No sé
13. ¿Le ha sugerido el médico cambiar la dieta por razones de salud?
 Sí No
14. ¿Le ha dicho el médico que usted podría estar en riesgo de tener un ataque al corazón o un ataque al cerebro debido a un factor de su estilo de vida?
 Sí No
15. ¿Hay antecedentes de enfermedades cardiovasculares en su familia?
 Sí No No sé

Cómo actuar en base a sus resultados

Una vez que haya respondido al cuestionario, podemos proporcionarle más información en Internet o en nuestro centro de contacto. Si usted no tiene acceso a Internet, llame al 1-800-242-8721 y díganos los resultados de cada una de las cuatro secciones presentadas a continuación. Recibirá un paquete de información ajustado a sus necesidades.

Si respondió “Sí” a las preguntas 1 ó 2:

Por favor visite www.americanheart.org/espanol para obtener más información sobre los efectos de fumar y el humo de otros. Haga clic en Respuestas del Corazón, y luego en ¿Cómo puedo dejar de fumar?

- Comprenda la relación entre fumar cigarrillos y las enfermedades cardiovasculares
- Aprenda cómo puede dejar de fumar

Si respondió “No” o “No sé” a cualquiera de las preguntas 3 a 5:

Por favor visite www.americanheart.org/espanol para aprender cómo comer sano y hacer ejercicio pueden ayudar a reducir el riesgo de ataques al corazón o ataques al cerebro.

- En la categoría Información de salud, haga clic en Pan de la vida: Guía de nutrición.
- Haga clic en Respuestas del Corazón, y luego en ¿Cómo puedo preparar comida saludable? y en ¿Cómo puedo seguir una dieta saludable?
- En la categoría Información de salud, haga clic en Actividades por la vida.
- Haga clic en Respuestas del Corazón, y luego en ¿Qué puedo hacer para que la actividad física sea parte de mi vida diaria?

Si respondió “Sí” a la pregunta 6:

Por favor visite www.americanheart.org/espanol para aprender más sobre su peso y su salud cardiovascular. En la categoría Información de salud, haga clic en Actividades por la vida, y luego en La obesidad.

- Aprenda más sobre el índice de masa corporal (BMI)
- Aprenda a controlar su peso

Si respondió “No” a la pregunta 7 o “Sí” o “No sé” a las preguntas 8 a 15:

Por favor visite www.americanheart.org/espanol y haga clic en Aprenda los hechos para obtener estadísticas u otra información sobre ataques al corazón, ataques al cerebro, presión alta, colesterol alto, actividad física y/o obesidad.

- Evalúe su riesgo de enfermedades cardiovasculares en www.americanheart.org/riskassessment (en inglés)
- Aprenda cómo puede manejar su diabetes uniéndose al programa El Corazón y la Diabetes en www.americanheart.org/ladiabetes
- Haga clic en Respuestas del Corazón, y luego en ¿Qué es la presión alta? y en ¿Cómo puedo bajar la presión alta?
- En la categoría Información de salud, haga clic en Colesterol para aprender cómo controlar su colesterol

<http://>

Visite nuestro sitio web para completar una versión más detallada del Cuestionario Aprenda y Viva Más. Después de completarlo, siga los vínculos para aprender más sobre sus respuestas, o llámenos al 1-800-AHA-USA-1 (1-800-242-8721) para que le ayudemos a comprender sus resultados personales.

www.americanheart.org/espanol