



# Be one in a Million Hearts™

## Sea uno en un millón de corazones

Para prevenir 1 millón de ataques cardíacos y derrames cerebrales a lo largo de cinco años



### El problema

Los estadounidenses sufren casi 2 millones de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares al año. Las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares (también llamados derrames cerebrales) son respectivamente la primera y la cuarta causas principales de mortalidad en los Estados Unidos. Ocasionalmente cerca del 30% de todas las muertes. ¡Pero hay buenas noticias! Los principales factores de riesgo de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares—presión arterial alta, colesterol alto, tabaquismo y obesidad—*pueden prevenirse y controlarse.*

### Metas

Ayudar a los estadounidenses a tomar decisiones saludables como dejar de fumar y disminuir la cantidad de sodio (sal) y ácidos grasos trans que consumimos. Tomar decisiones saludables desde el principio significa que menos personas tendrán que tomar medicamentos para controlar su presión arterial o colesterol. Cuando se trata de la salud del corazón, inunca es demasiado tarde para disminuir el riesgo! Nosotros podemos controlar nuestras decisiones.

### Los promotores de salud y la iniciativa Million Hearts™

Million Hearts™ (Un millón de corazones) es un programa nacional que tiene como objetivo prevenir 1 millón de ataques cardíacos y derrames cerebrales en los Estados Unidos para el 2017. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS) son las agencias federales que encabezan este programa.

Los promotores de salud o trabajadores de salud comunitaria y los representantes de salud de la comunidad pueden trabajar junto al CDC y al CMS para ayudar a alcanzar la meta del programa. Los promotores pueden desempeñar un papel importante en la prevención de presión arterial y colesterol altos en las personas a riesgo.

#### Para apoyar a las personas en sus necesidades de atención médica, los promotores pueden—

**ENSEÑAR** a los miembros de la comunidad que necesitan hacerse pruebas de detección de presión arterial alta y colesterol. La mayor parte del tiempo, las personas en riesgo no se sienten enfermas y no saben que tienen estas afecciones.

**INSTRUIR** a los miembros de la comunidad a preguntar y saber sus números de presión arterial y colesterol, y cuáles son los niveles saludables.

**ALENTAR** a los miembros de la comunidad a que les pregunten a sus médicos cuáles deberían ser sus metas respecto de la presión arterial y el colesterol.

**ENSEÑAR** a los miembros de la comunidad lo importante que es controlar la presión arterial y el colesterol.

**ENSEÑAR** a los miembros de la comunidad que si no se controlan la presión arterial alta y el colesterol se pueden dañar los ojos, los riñones, el corazón, los vasos sanguíneos y el cerebro. La presión arterial alta también puede causar insuficiencia renal crónica que necesita diálisis.

**ENSEÑAR** a los miembros de la comunidad que la presión arterial alta y el colesterol los pondrá en gran riesgo de sufrir ataques cardíacos, insuficiencia cardíaca y accidentes cerebrovasculares.

**AYUDAR** a los miembros de la comunidad que tienen diabetes a entender la importancia de controlar la enfermedad y de tomar habitualmente sus medicamentos para el control de la diabetes.

**PRESENTAR** a los miembros de la comunidad con trabajadores sociales y otras personas que los ayuden a solicitar y obtener programas y seguros que les permitan pagar la atención médica.

## Para promover mejores decisiones sobre el estilo de vida, los promotores pueden—

**AYUDAR** a los miembros de la comunidad a aprender a reducir la cantidad de sodio (sal) que consumen diariamente.

**TRABAJAR** con los miembros de la comunidad para encontrar maneras más fáciles y baratas de aumentar el consumo de frutas, verduras, alimentos bajos en sodio y granos integrales en la comunidad, las escuelas y el trabajo.

**AYUDAR** a las personas a mantenerse activas y en forma, y a mantener un peso saludable.

**AYUDAR** a las personas a elegir una alimentación baja en grasas saturadas y ácidos grasos trans.

**AYUDAR** a las personas a que aprendan a hornear o asar los alimentos o a asarlos en vez de freírlos.

**ALENTAR** a aquellos que beben alcohol a no consumir más de un trago al día en el caso de las mujeres y no más de dos para los hombres. Un trago es 1 onza de cualquier bebida alcohólica fuerte, 4 onzas de vino, o 12 onzas de cerveza.

**ALENTAR** a las personas a que dejen de fumar y a que no consuman otros productos de tabaco para reducir los riesgos de enfermedades y mejorar la salud en general.

**APRENDER** la manera de ayudar a los miembros de la comunidad a solicitar y obtener programas y seguros que les permitan pagar la atención médica y otras necesidades.

## Recuerde las siguientes medidas básicas:

**El uso de la aspirina.** A veces una persona que tiene problemas cardíacos o que ha tenido un accidente cerebrovascular necesita tomar aspirina para ayudar a su corazón. Los promotores pueden recordarles a las personas que tomen la aspirina tal como les recomendó el médico.

**El control de la presión arterial alta.** Los promotores pueden alentar a las personas a que tomen diariamente los medicamentos para la presión arterial y a que controlen su presión arterial para asegurarse de que está dentro del rango normal. Esto también sirve para que las personas sepan si sus medicamentos están funcionando o no.

**El control del colesterol alto.** Los promotores pueden enseñar a las personas por qué es importante que se controlen el colesterol.

**Dejar de fumar.** Los promotores pueden instruir a los miembros de la comunidad acerca de los efectos dañinos que tiene fumar no solo para la persona que fuma, sino también para los que la rodean. Los promotores también pueden enseñar que cuando las personas fuman, aumenta su riesgo de tener un ataque al corazón, una enfermedad del corazón y un accidente cerebrovascular. Los promotores pueden enseñar otras maneras de manejar el estrés y la depresión.

Visite [espanol.millionhearts.hhs.gov](http://espanol.millionhearts.hhs.gov) para obtener más información acerca del programa Million Hearts™.

Recuerde, los promotores de salud son parte de la solución.



## Conéctese



facebook.com/MillionHearts



twitter.com/@MillionHeartsUS

Recurso:  
Manual de consulta para  
los promotores de salud

[www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp\\_program/chw\\_sourcebook/index\\_spanish.htm](http://www.cdc.gov/dhdsp/programs/nhdsp_program/chw_sourcebook/index_spanish.htm)