Intermountain® Healthcare

La salud mental y un corazón sano

Conozca y controle sus riesgos de salud

¿Qué padecimientos ponen en riesgo a mi corazón?

La salud mental y la salud física van de la mano. Las personas con problemas de salud mental tienen índices más altos de los siguientes padecimientos que pueden afectar el corazón:

- Presión arterial alta
- Obesidad (sobrepeso a un nivel no saludable)
- Problemas causados por el tabaquismo
- Niveles altos de colesterol
- Diabetes

Los padecimientos mencionados anteriormente aumentan el riesgo de problemas del corazón, padecimientos vasculares (enfermedad cardiovascular) y accidentes cerebrovasculares en el futuro.

Para un número limitado de pacientes, algunos tipos de medicamentos que se recetan para padecimientos de salud mental pueden aumentar el riesgo de aumento de peso, colesterol alto y azúcar sanguínea alta. Es importante que conozca, antes del tratamiento, sus propios factores de riesgo, para que pueda tomar una decisión objetiva en cuanto a los beneficios y riesgos de tomar estos medicamentos a largo plazo.

El control de los factores de riesgo es vital para la salud del corazón. Su proveedor de servicios de salud mental puede ayudarle a evaluar los factores de riesgo y a aprender formas de controlarlos, a fin de evitar enfermedades del corazón.

¿Cómo puedo saber cuáles son mis riesgos?

Se pueden realizar algunas pruebas básicas para saber si tiene padecimientos graves de salud o un mayor riesgo de desarrollarlos. Éstas incluyen:

- Pruebas de presión arterial
- Chequeos de estatura y peso
- Evaluación de tabaquismo
- Exámenes de colesterol sanguíneo
- Análisis de glucosa sanguínea

Algunos problemas de salud crónicos son más frecuentes entre las personas que tienen problemas de salud mental. Para la salud de su corazón es importante que determine si tiene alguno de estos problemas, y que los ponga bajo control, de ser éste el caso.

Todas estas pruebas son fáciles y seguras, además de que contribuyen a identificar problemas que deben tratarse. En este folleto hay un espacio para anotar los resultados de sus pruebas. Los resultados de las pruebas pueden provenir de su proveedor de salud mental, su médico de cabecera, o incluso se los pueden enviar por correo. Si tiene alguna pregunta acerca de cómo obtener los resultados de las pruebas, consulte a su proveedor de servicios de salud mental.

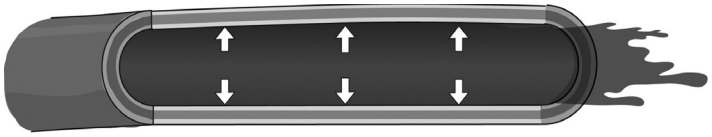
¿Cómo puedo controlar los riesgos?

Si las pruebas indican que usted presenta algún riesgo de salud, debe consultar a un médico de cabecera para que le provea tratamiento adicional. En la parte posterior de este folleto (página 4) encontrará información sobre cómo consultar a un médico de cabecera y una lista de recursos que le ayudarán a aprender más sobre su salud.

☐ Pruebas de presión arterial

La presión arterial es la fuerza con que la sangre presiona contra las paredes de las arterias, de la misma manera que el agua hace presión contra las paredes de la manguera por la que corre. Muchas personas tienen, sin saberlo, **presión arterial alta** (también llamada hipertensión). Por ello es que a veces se le llama el "asesino silencioso".

La presión arterial alta puede forzar las arterias y el corazón, además de que puede restringir el flujo de sangre que va y viene de otros órganos. Esto puede provocar enfermedades cardiacas, apoplejía, enfermedades renales y otros problemas.



Mi resultado

_____ / _____

Qué significa para mí

- ☐ Nivel normal: menos de 120/80
- ☐ Prehipertensión: entre 120/80 y 140/90
- ☐ Alta (hipertensión): 140/90 o mayor

Si su presión arterial no está dentro de la gama normal, debe consultar a su médico. Es posible que necesite medicamentos para controlar la presión arterial. Usted también puede contribuir a la reducción de la presión arterial haciendo cambios en su tren de vida, tales como consumir una dieta saludable, aumentar la actividad física y dejar el tabaco. Consulte la página 4 para mayor información sobre tratamientos y recursos que le ayudarán a aprender más.

☐ Chequeos de estatura y peso

El sobrepeso puede aumentar el riesgo de diabetes, enfermedades cardiacas y accidente cerebrovascular. Su proveedor de servicios de salud medirá su estatura y peso, y también podría calcular su **Índice de Masa Corporal (IMC, o BMI por sus siglas en inglés).** El BMI es una fórmula que se basa en la estatura y el peso para predecir la cantidad de grasa que tiene organismo.

Si tiene sobrepeso, su médico cuenta con herramientas y recursos que le ayudarán a bajar a un peso saludable y mantenerlo. Consulte la página 4.

Mi estatura

_____

Mi peso

_____

Mi BMI

_____

Qué significa para mí

- ☐ Peso bajo: BMI inferior a 18.5
- ☐ Normal: BMI 18.5 a 24.9
- ☐ Sobrepeso: BMI 25 a 29.9
- ☐ Obesidad: BMI 30 a 34.9 (alto riesgo para la salud)
- ☐ Alta obesidad: BMI de 35 o más (muy alto riesgo para la salud)

☐ Tabaco fumado o masticado

Fumar cigarrillos aumenta enormemente el riesgo de enfermedad cardiaca, accidente cerebrovascular, cáncer de pulmón y enfisema. Si usted fuma o mastica tabaco, el dejarlo es una de las maneras más importantes como puede mejorar su salud. Tras uno o dos años de dejar de fumar, se reducirá el riesgo de padecer estas enfermedades, en muchos casos a la mitad. Posteriormente, el riesgo de padecer estas enfermedades será como si nunca hubiera fumado en lo absoluto. Consulte la página 4 donde para mayores recursos de ayuda.

☐ Análisis de colesterol sanguíneo (perfil lipídico)

El colesterol es una sustancia cerosa y suave que transporta la grasa digerida del hígado a otras partes del organismo. El colesterol y otras grasas se desplazan juntas a través de la sangre en paquetes llamados **lipoproteínas**. Los distintos tipos de lipoproteínas desempeñan funciones diferentes para la salud del corazón:

- **El colesterol LDL ("colesterol malo")** se puede acumular, contribuyendo a formar una sustancia, llamada placa, en las arterias. La placa puede causar graves riesgos al corazón y otros órganos.
- **El colesterol HDL ("colesterol bueno")** contribuye a evitar o retrasar la acumulación de placa.
- **Los triglicéridos** son el tipo más común de grasa en la sangre. Los estudios demuestran que muchas personas con enfermedades del corazón tienen niveles altos de triglicéridos.

Resultados de mi perfil lipídico y su significado

Parte	Mi resultado	Niveles recomendados
Colesterol total *Entre más bajo, mejor.*		**200 mg/dL o menos** es lo deseable.
LDL (colesterol "malo") *Entre más bajo, mejor.*		**100 mg/dL o menos** es lo óptimo.
HDL (colesterol "bueno") *Entre más alto, mejor.*		• **40 mg/dL o más** en hombres • **45 mg/dL o más** en mujeres • **60 mg/dL** para proteger contra enfermedades cardiacas
Triglicéridos *Entre más bajos, mejor.*		**150 mg/dL o menos** es normal.

Si tiene colesterol alto, debe consultar a su médico. Usted puede reducir el colesterol cambiando sus hábitos alimenticios, haciendo más ejercicio y tomando medicamentos, si su médico se los receta. Consulte la página 4 para mayor información sobre su tratamiento y recursos disponibles.

☐ Análisis de glucosa sanguínea

La cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre varía a lo largo del día, pero siempre debe permanecer dentro de una cierta gama. Si la glucosa sanguínea está por encima de la gama normal, podría ser que padece de diabetes o tiene mayor riesgo de padecerla. **La diabetes** es una enfermedad que provoca que la glucosa sanguínea se mantenga demasiado alta. Esto puede dañar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de ataque cardiaco, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud.

Para saber si tiene diabetes (o prediabetes, un padecimiento que a menudo conduce a la diabetes) debe hacerse una **prueba de glucosa sanguínea en ayunas.** En esta prueba se mide el azúcar en la sangre cuando no se ha comido nada durante 8 horas, cuando menos (generalmente durante la noche). **También podrían practicarle una prueba de sangre llamada HbA1c,** una prueba con la que se mide el nivel de glucosa sanguínea promedio durante un período de varias semanas.

Mi glucosa sanguínea en ayunas

_____

Qué significa para mí

- ☐ Normal: 70 a 99 mg/dL
- ☐ Más de lo normal (pre-diabetes): 100 a 125 mg/dL
- ☐ Alta (diabetes): Más de 125 mg/dL

Mi resultado de HbA1c

_____

Qué significa para mí

- ☐ Normal: 4% a 6%
- ☐ Más de lo normal (pre-diabetes): 6% a 6.5%
- ☐ Alta (diabetes): Más de 6.5%

Si la glucosa sanguínea está por encima de la gama normal, con base en cualquiera de las pruebas, debe consultar a su médico. Mediante medicamentos (junto con un plan de alimentación, ejercicio regular y otros hábitos saludables) se puede ayudar a controlar la glucosa sanguínea y evitar problemas futuros. Consulte la página 4 para mayor información.

Controle los riesgos

Si las pruebas demuestran que tiene uno o varios riesgos de salud, es importante que consulte a su médico y empiece un plan de tratamiento.

☐ **Si tiene médico de cabecera y ya tiene programada una cita para los próximos meses,** lleve a dicha cita esta hoja de resultados de las pruebas. Su médico de cabecera podría ordenar mayores pruebas, de ser necesario, e iniciar un plan de tratamiento.

☐ **Si tiene médico de cabecera, *pero no cita programada* con él,** es muy importante que haga dicha cita. Lleve consigo esta hoja de resultados de las pruebas. Su médico de cabecera puede darle un plan de tratamiento.

☐ **Si *no tiene* médico de cabecera,** su proveedor de salud mental puede remitirlo a una clínica o médico. Vea la siguiente información. Haga una cita y acuda a ella llevando estos resultados.

Notas de su proveedor de salud mental:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Aprenda más

Intermountain Healthcare tiene muchos recursos para ayudarle a aprender más sobre sus riesgos de salud y cómo controlarlos. Pregunte a su médico acerca de los recursos a continuación; también los puede encontrar en la web.

- **Presión arterial alta.** El folleto Fundamentos sobre presión arterial de Intermountain le explica qué es y qué hacer.
- **Glucosa sanguínea alta (prediabetes).** Es posible que usted tenga un alto nivel de glucemia, pero no lo suficiente como para que se considere diabetes. Ahora es el momento de controlar el nivel de glucosa sanguínea. El folleto *Prediabetes: actúe ahora para proteger su salud* puede ayudarle a empezar.
- **Diabetes.** Si apenas está empezando el tratamiento de la diabetes, el folleto de Intermountain *Los primeros pasos si le acaban de diagnosticar diabetes* (*"First Steps if You've Just Been Diagnosed with Diabetes"* en inglés) le puede ser útil. Si usted ha estado viviendo con la diabetes durante un tiempo, *Guia de referencia para el cuidado de la diabetes* (*"Living Well: A Diabetes Care Handbook"* en inglés) le puede ayudar.
- **Colesterol.** Si tiene colesterol alto, la hoja informativa *Entendiendo el colesterol ("Understanding Cholesterol"* en inglés) es para usted.
- **Peso.** Si necesita bajar de peso, el folleto *Un peso saludable cómo alcanzarlo y conservarlo* (*"Weigh to Health"* en inglés) explica principios comprobados para controlar el peso y ofrece consejos para tener éxito. Además, el Programa de Nutrición para un Peso Saludable ofrece clases y asesoría que le ayudarán a tener éxito.
- **Tabaco fumado o masticado.** Dejar el tabaco puede ser difícil. Sin embargo, cuando menos 46 millones de estadounidenses lo han logrado, y usted también puede hacerlo. En *Dejar de fumar: su viaje a la libertad* (*"Quitting Tobacco: Your Journey to Freedom"* en inglés), encontrará la información que necesita para canalizar sus esfuerzos y librarse del tabaco de por vida.

Cómo encontrar recursos en la Web

Usted puede encontrar todos estos recursos en la Web. Vaya a: **intermountainhealthcare.org/health/topics** y utilice el cuadro de búsqueda para buscar cualquier tema (en inglés). O bien, utilice el menú alfabético para navegar por los temas (en inglés). Elija **D** para diabetes o **W** (weight) para control de peso, por ejemplo.

© 2009 - 2010 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.**
Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS180S - 05/10 (Spanish translation 05/10 by Lingotek, Inc.)