



Muestre a su corazón un poco de amor

Una guía para comprender los factores de riesgo de cardiopatías:
y aprender formas de cuidar y mejorar la salud cardiovascular.

United
Healthcare®

Empecemos por el corazón

Como el músculo que más trabaja en el cuerpo, el corazón es esencial para casi todo lo que lo mantiene saludable, desde bombear sangre hasta suministrar oxígeno y nutrientes a las células.

Tomar medidas inteligentes con respecto a la salud cardíaca puede tener beneficios para su bienestar general a largo plazo. Con la ayuda de esta guía, aprenderá sobre los riesgos comunes de cardiopatías, cómo reducir esos riesgos y pasos para avanzar hacia un estilo de vida más saludable.

En esta guía:

Obtenga información sobre los factores de riesgo de cardiopatías. 3

Obtenga consejos para comenzar una conversación con su médico 4

Explore programas y consejos para tener un estilo de vida más saludable 5-7



Un análisis más detallado de cardiopatías

La cardiopatía, también conocida como enfermedad cardiovascular, es la principal causa de muerte en los EE. UU.¹ Evita que el corazón bombee sangre de la manera que debería. Es decir, la sangre puede tener problemas para llegar al corazón, los pulmones y otros órganos.

Factores de riesgo frecuentes

Cualquier persona puede desarrollar una cardiopatía, pero puede correr más riesgo si tiene ciertas afecciones médicas. Sin embargo, tenga en cuenta lo siguiente: algunos factores de riesgo pueden controlarse y puede ser posible prevenir, estabilizar o incluso mejorar algunas de las causas de las cardiopatías.



Diabetes

La diabetes y las cardiopatías a menudo van de la mano, porque, con el tiempo, los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Las personas con diabetes tienen 2 veces más probabilidades de contraer una cardiopatía o un accidente cerebrovascular.² Mantener el nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable puede ayudar a combatir parte de ese riesgo adicional.



Hipertensión arterial

La hipertensión arterial puede causar daño en todo el cuerpo y puede aumentar el riesgo de insuficiencia cardíaca, enfermedad renal, ceguera y más. Una lectura ligeramente superior a lo normal puede no ser un problema. Pero cuando las lecturas en 2 o más ocasiones son elevadas, puede ser una inquietud y una señal de acción.



Colesterol alto

Es normal tener algo de colesterol. Pero si los niveles no están en el objetivo, se puede preparar el terreno para las arterias obstruidas, y para un infarto o accidente cerebrovascular. Controlarse el colesterol es una buena manera de conocer su estado de salud.



Sobrepeso u obesidad

Tener kilos de más puede afectar el corazón, y puede aumentar el riesgo de cardiopatía. Perder incluso una cantidad moderada de peso, de 5 % a 10 %, puede ayudar a mejorar la salud.³



Inactividad física

Las personas que están inactivas tienen casi el doble de probabilidades de desarrollar una cardiopatía que las que están activas.⁴ El ejercicio aeróbico beneficia el corazón y los pulmones, pero incluso una cantidad moderada de actividad física es buena para la salud. En términos generales, la mayoría de los adultos deben intentar realizar al menos 2.5 horas a la semana de actividad física aeróbica moderada*, como caminar, rastrillar el patio o nadar.



Fumar

Dejar de fumar es una de las cosas más importantes que las personas pueden hacer para reducir su riesgo de cardiopatía.⁵ Las personas que fuman tienen de 2 a 4 veces más probabilidades de desarrollar cardiopatía que las personas no fumadoras.⁵ La buena noticia es que tan pronto como una persona deja de fumar, su riesgo comienza a disminuir y continúa disminuyendo con el tiempo.⁵

*Por seguridad, hable con su médico antes de aumentar el nivel de actividad de forma considerable.

Hable sinceramente con su médico

Cuidar su corazón es importante para su salud general. Una buena manera de obtener información sobre los factores de riesgo de cardiopatías es comunicarse con su médico de atención primaria, que también puede denominarse proveedor de atención primaria (PCP). Independientemente del nombre, puede pensar en ellos como su guía de salud cardíaca. Conocen su historial de salud y sus objetivos de salud, y pueden ayudarle a aprender formas de proteger la salud cardíaca.

Preguntas para iniciar la conversación

Estas son algunas preguntas importantes sobre la salud cardíaca que podría hacerle a su médico en su próximo chequeo (rutinario):

**“¿Cuánto debería tener de presión arterial?
¿Con qué frecuencia debo controlarla?”**

**“¿Cuáles deberían ser mis niveles de colesterol y triglicéridos?
¿Con qué frecuencia debo controlarlos?”**

“¿Cuál sería un peso saludable para mí?”

“¿Puede sugerirme algún recurso que pueda ayudarme a bajar de peso o a dejar de fumar?”

**“¿Debería realizarme una prueba de detección de diabetes?
¿Cuál debería ser mi nivel de azúcar en la sangre?”**

“¿Qué cambios de estilo de vida me recomendaría?”

**“¿Cómo puedo asegurarme de que estoy tomando mis medicamentos recetados de la manera correcta?
¿Y qué debo hacer si tengo efectos secundarios?”**

Busque un médico de la red:



- Escanee este código con su teléfono
- Inicie sesión en myuhc.com® y seleccione **Encuentra atención > Proveedores de atención primaria**
- Comuníquese con el equipo de atención personalizada al paciente llamando al número de teléfono que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro. Un asesor personalizado de atención al paciente puede ayudarle a encontrar un médico o programar una cita.

Únase a programas saludables para el corazón

Su plan de atención de salud incluye acceso a programas y recursos de bienestar diseñados para ayudar a respaldar hábitos más saludables, un corazón más saludable y una mejor salud general. Además, están todos disponibles para usted sin ningún costo adicional. También puede buscar servicios y programas locales que puedan ofrecer atención médica, alimentos, vivienda, transporte gratuitos o de bajo costo y más en **Su conexión con los recursos comunitarios**.



Adopte hábitos más saludables con Real Appeal

Conéctese con una comunidad de apoyo con **Real Appeal®**, un programa de pérdida de peso en línea diseñado para inspirar comportamientos más saludables. Incluye lo siguiente:

- Sesiones grupales en línea dirigidas por asesores que se centran en una variedad de temas de bienestar
- Un kit de éxito con herramientas de cocina y guías entregados en su puerta
- Recursos motivacionales y un tablero personalizado en línea para realizar un seguimiento de su progreso

Como parte de la comunidad de Real Appeal®, contará con el apoyo de otros miembros que lo animarán y acompañarán desde el principio.



Acceda a apoyo para la salud mental

Conéctese con herramientas digitales de autoayuda, proveedores de **salud mental** presenciales o virtuales y otros recursos que pueden ayudar con una variedad de inquietudes, como los siguientes:

- Hábitos compulsivos y trastornos alimenticios
- Manejo de medicamentos y problemas de consumo de sustancias
- Relaciones complicadas, duelo y pérdidas
- Estrés, depresión y ansiedad

A veces, es posible que necesite a alguien con quien hablar: por lo que es bueno saber que hay apoyo disponible.

Los miembros también tienen acceso a Calm Health a través de la aplicación Calm Health. Visite uhc.app/calm para comenzar. (Se le pedirá que inicie sesión en la aplicación UnitedHealthcare® o en myuhc.com primero. Si no tiene una cuenta, seleccione Register [Registrarse] para crear una).



Comuníquese con un miembro del equipo de atención personalizada al paciente

Cuando llame a un asesor personalizado de atención al paciente, se le comunicará con alguien especialmente capacitado para ayudar a responder sus preguntas. Los asesores personalizados de atención al paciente tienen acceso a un equipo de profesionales especializados en atención clínica, salud emocional; entre otros, y están aquí para ayudarle:

- Elija la atención que se adapte a sus necesidades
- Tomar decisiones de atención médica más informadas.
- Comprenda sus beneficios

Para hablar con un miembro del equipo de atención personalizada al paciente, llame al número de teléfono que figura en la tarjeta de identificación de miembro o utilice la función de clic para chatear en myuhc.com.

Consejos para vivir de manera más saludable todos los días

Nunca es demasiado tarde ni demasiado temprano para tomar medidas saludables con el fin de proteger el corazón haciendo elecciones saludables para el corazón. Aquí le damos algunos consejos para ayudarle a empezar.



Consejo 1: Adopte una alimentación inteligente

Hacer cambios en la dieta pequeños pero simples puede marcar una gran diferencia. Abastecer su despensa y refrigerador con las cosas buenas que su corazón merece puede ayudarle a comer de manera más saludable y a reducir el riesgo de cardiopatía. Concéntrese en estos 5 tipos de alimentos que aman su corazón:

- 1 Frutas y verduras**
Para obtener una amplia gama de nutrientes, elija una mezcla colorida de productos frescos.
- 2 Granos enteros**
Seleccione panes, pastas, tortillas y cereales integrales. Otras opciones para aceptar incluyen arroz integral, arroz salvaje, bulgur, quinoa y avena.
- 3 Proteínas magras**
Tenga en cuenta las aves de corral sin piel, los mariscos y los cortes magros de otras carnes, como los cortes de pierna o lomo. Algunas variedades de pescado, como el salmón y la trucha, también aportan ácidos grasos omega-3 beneficiosos para el corazón.* ¿Y qué le parece estar listo con algunas opciones de proteínas sin carne? Puede elegir frijoles, tofu o nueces y semillas sin sal.
- 4 Productos lácteos bajos en grasa**
No consuma grasa o tenga bajo contenido de grasa cuando se trata de leche, queso, yogur y otras opciones de lácteos.
- 5 Aceites saludables**
Busque aceites vegetales insaturados y saludables para el corazón, como oliva, canola, maíz, cártamo o girasol.

Consejo 2: Manténgase activo

Recuerde que un poco es mejor que nada, así que haga lo mejor que pueda para incorporar la actividad física a su rutina todos los días. Estas son 3 maneras de estimularse para realizar actividad física:

- 1 Concéntrese en la diversión**
Es más probable que cumpla con las actividades que disfruta. Por lo tanto, ya sea que se trate de básquetbol, ciclismo o paseos por un centro comercial, intente encontrar actividades de acondicionamiento físico que lo hagan feliz.
- 2 Lleve a un compañero**
Pídale a un amigo que se una a su misión saludable para el corazón y aliéntense mutuamente. Reúnase para caminar y hablar. O únanse para participar juntos en una carrera divertida.
- 3 Aproveche el momento**
A lo largo del día, busque oportunidades para hacer pequeños períodos de actividad física. Intente dedicar al menos 10 minutos por vez. Tal vez sea un paseo rápido por la manzana o una rápida serie de estocadas entre una tanda de ropa y otra o entre llamadas de trabajo.

*Se recomienda a ciertas personas que coman pescado con bajo contenido de mercurio. Esto incluye mujeres que están embarazadas o pueden quedar embarazadas, madres en período de lactancia y niños pequeños. Obtenga más información sobre el mercurio en el pescado.

Consejo 3: Reduzca el estrés

Algo de estrés es inevitable, pero hay formas saludables de ayudar a controlarlo. Estas son 3 técnicas para probar:

1 Sea proactivo

Ordene su día tachando cualquier tarea pendiente que no sea obligatoria, o pásela para otro día. Si se acerca un día estresante, planifique con anticipación, empacando un almuerzo nutritivo y durmiendo bien por la noche.

2 Alivie el estrés cuando se presente

Tómese un descanso: Cierre los ojos y respire lenta y profundamente para relajarse. O intente dar un paseo rápido. Puede aliviar la tensión en el momento.

3 Haga una pausa y relájese

Descanse durante unos minutos después de un día estresante. Disfrute de una lista de reproducción relajante o simplemente tómese un momento tranquilo para recopilar sus pensamientos. ¿Otra opción? Hable con un ser querido o un amigo que le brinde apoyo. Podría ayudarle a sentirse mejor, y podría ayudarle a ver los desafíos de nuevas maneras.



Recuerde lo siguiente

Todo el mundo puede tener días de descanso, así que es bueno recordar que el objetivo a largo plazo es llevar un estilo de vida saludable.

¿Tiene preguntas sobre la salud cardíaca?



Su médico de atención primaria puede ayudarle a obtener respuestas. Para encontrar un médico de la red, escanee este código con su teléfono o inicie sesión en myuhc.com y seleccione **Encuentre atención > Proveedores de atención primaria**.

¿Desea obtener más información?



Escanee el código o visite uhc.com/health-and-wellness/health-topics/heart-health para obtener consejos saludables para el corazón, planes de alimentación y más.

**United
Healthcare®**

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Muertes y mortalidad. cdc.gov/nchs/fastats/deaths.htm. Última revisión: 26 de junio de 2025. Consultado el 29 de agosto de 2025.

² American Diabetes Association. La diabetes puede afectar su corazón. diabetes.org/health-wellness/diabetes-and-your-heart/diabetes-affect-your-heart. Consultado el 29 de agosto de 2025.

³ American Heart Association. Baje de peso y reduzca el riesgo de cardiopatías. heart.org/en/healthy-living/go-red-get-fit/lose-weight-lower-heart-disease-risk. Última revisión: 31 de enero de 2024. Consultado el 29 de agosto de 2025.

⁴ Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Aumente la actividad física. https://www.nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/HM-2022-MoveMoreFactSheet_508.pdf. Consultado el 29 de agosto de 2025.

⁵ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Efectos de los cigarrillos en la salud: Enfermedad cardiovascular. cdc.gov/tobacco/about/cigarettes-and-cardiovascular-disease.html. Última actualización: 17 de septiembre de 2024. Consultado el 29 de agosto de 2025.

Real Appeal es un programa voluntario de manejo de peso que se ofrece a los miembros elegibles sin costo adicional como parte de su plan de beneficios. La información proporcionada en este programa es solo para fines informativos generales y no pretende reemplazar el asesoramiento médico o nutricional ni debe interpretarse como tal. Los participantes deben consultar a un profesional de atención médica apropiado para determinar qué sería lo correcto para ellos. Los resultados, si los hubiera, pueden variar. Cualquier elemento o herramienta que se proporcionen pueden ser tributables y los participantes deben consultar a un profesional impositivo adecuado para determinar las obligaciones tributarias que puedan tener por recibir elementos o herramientas en virtud de este programa.

No debe comunicarse con los asesores personalizados de atención al paciente de UnitedHealthcare para necesidades de atención de emergencia o urgencia. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. La información provista a través del equipo de atención personalizada al paciente de UnitedHealthcare es solo para fines informativos y se proporciona como parte de su plan de atención de salud. El personal de enfermería especializado en bienestar, los instructores y otros representantes no pueden diagnosticar problemas ni recomendar tratamientos y no reemplazan la atención de su médico. La confidencialidad de su información de salud se mantiene de acuerdo con la ley. Los servicios de los defensores no son un programa de seguro y pueden suspenderse en cualquier momento.

Los servicios administrativos son proporcionados por United HealthCare Services, Inc. o sus filiales.