

Muertes por enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares prevenibles (Preventable Deaths from Heart Disease and Stroke)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Algunas conversaciones son más importantes que otras. La que tenga con su proveedor de atención médica acerca del control de la presión arterial alta y el colesterol alto le puede salvar la vida.

Más de 800,000 personas en los Estados Unidos mueren cada año a causa de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares o derrames cerebrales, y al menos 200,000 de estas muertes se pueden prevenir. Las personas de edad avanzada y los hombres tienen un riesgo mayor. Sin embargo, todos los principales factores de riesgo se pueden controlar. Siga estos pasos:

Aprenda el A-B-C-S de la salud del corazón: Aspirina cuando sea necesario, Buen control de la presión arterial, Control del colesterol y Sí a dejar de fumar. No fume, pero si lo hace, busque ayuda para dejar de hacerlo. Coma alimentos bajos en sodio y grasas trans, y muchas frutas y verduras frescas, y mantenga un peso saludable. Haga dos horas y media de actividad física a la semana. Si tiene diabetes, trabaje con su médico para crear un plan de tratamiento. Es posible que tenga mejor acceso a cobertura de atención médica y cuidados preventivos gracias a la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio.

Obtenga más información en www.cdc.gov/vitalsigns.

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.