



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Anthem
Foundation

CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19

#EmPOWERChange

La Anthem Foundation se enorgullece de apoyar en la respuesta de la American Heart Association contra el COVID-19.

CONTROLAR SUS AFECCIONES CRÓNICAS DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19 | Descripción general de la lección

Te damos la bienvenida

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud:

Controlar sus afecciones crónicas durante la pandemia del COVID-19

- Practicar el automonitoreo en casa
- Volver a visitar a su médico
- Considere vacunarse

Reflexión final

- Llamada a la acción



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación de la equidad.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).

Declaración de la misión de la AHA:
Ser una fuerza incansable para un mundo de vidas más largas y saludables.



NECESIDAD URGENTE DE LA COMUNIDAD

- Controlar sus afecciones crónicas siempre es importante, pero es incluso más importante durante esta pandemia.
- Los datos muestran afecciones subyacentes, como enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes, que afectan desproporcionadamente a las personas negras e hispanas y latinoamericanas.
- Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tiene presión arterial alta, lo que es un factor de riesgo importante de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular, además de las complicaciones derivadas del COVID-19.



OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Después de hoy, podrá compartir lo siguiente con familiares y amigos:

- Información para ayudar a comprender sus afecciones crónicas
- Cómo las afecciones crónicas pueden ponerlo en mayor riesgo de sufrir síntomas graves del COVID-19
- Cosas que puede hacer para controlar estas afecciones crónicas en casa



¿QUÉ ENFERMEDADES SUBYACENTES ME PONEN EN RIESGO SI TENGO COVID-19?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los adultos con afecciones subyacentes, como insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, hipertensión o diabetes tipo 1 o tipo 2, tienen un riesgo mucho mayor de enfermarse gravemente a causa del COVID-19.

Aprender a identificar y automonitorear estas afecciones es importante para tomar el control de su salud y reducir el riesgo de padecer COVID-19 y enfermedades cardíacas.



¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

Cuando el corazón late, bombea sangre a los vasos sanguíneos. Esto crea presión contra las paredes de los vasos sanguíneos. Esta presión arterial hace que la sangre fluya a todas las partes del cuerpo. La presión arterial alta se presenta cuando la presión arterial es constantemente demasiado alta.

Casi la mitad de los adultos en Estados Unidos tiene presión arterial alta, o hipertensión, que corresponde a una lectura constante de 130/80 mmHg o superior.



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE Y POCO SALUDABLE

Categoría de presión arterial



CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOR QUE 120	y	MENOR QUE 80
ELEVADA	DE 120 A 129	y	MENOR QUE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	DE 130 A 139	o	DE 80 A 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	o	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (Consulte a su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	y/o	SUPERIOR A 120

©American Heart Association, D5-16580 8/20

heart.org/bplevels



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

PUNTO 1: Monitoree y mida su presión arterial en casa

Monitorear su presión arterial en el hogar es importante para controlarla.

El automonitoreo, junto con un plan de tratamiento recomendado por un médico, que incluye cambios en el estilo de vida y, si es necesario, medicamentos recetados, pueden ayudarlo a controlar la presión arterial alta.



RECONOCER UNA EMERGENCIA POR PRESIÓN ARTERIAL

Una crisis de hipertensión se produce cuando la presión arterial aumenta rápidamente a lecturas de 180/120 mmHg o superiores. Si se presentan otros síntomas, como dolor de pecho o espalda, entumecimiento o debilidad, pérdida de la visión, dificultad para respirar o hablar, llame al 911 (o a su número de emergencia local).

No dude en comunicarse con su médico.

Para obtener más información sobre el automonitoreo en casa, considere participar en nuestro módulo de lección de salud

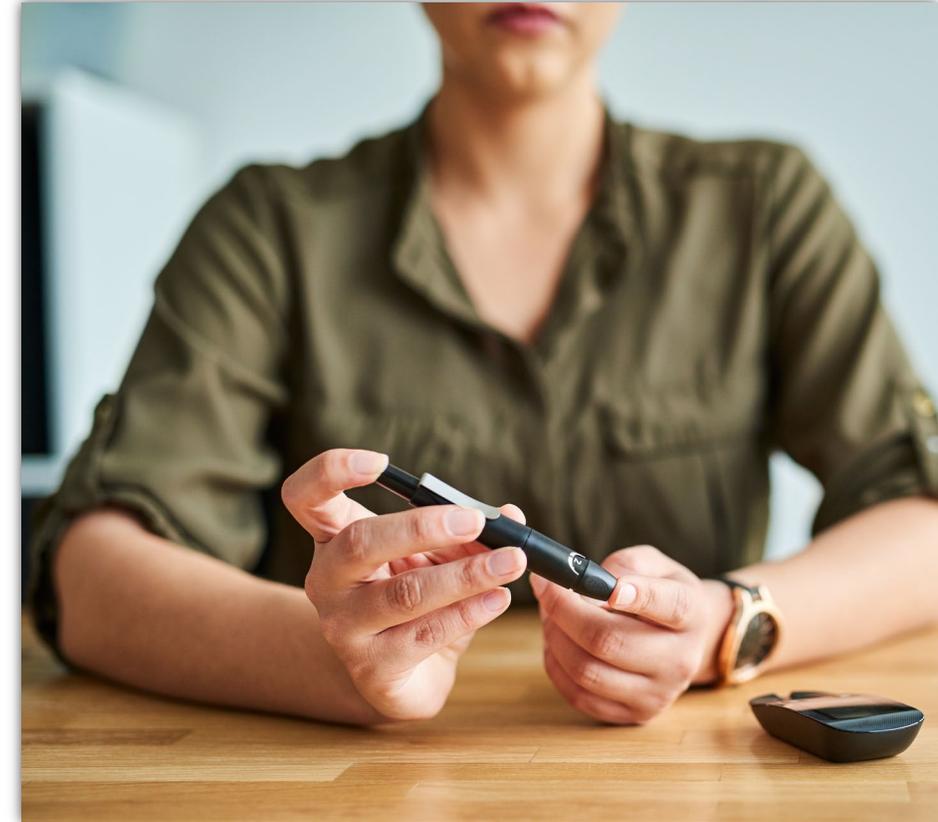
[Controle su presión arterial | EmPOWERED To Serve.](#)



COMPRENDER LA HIPOGLUCEMIA

La hipoglucemia es otra afección que puede controlar en casa. Casi 26 millones adultos en los Estados Unidos padecen diabetes tipo 2 y muchos no lo saben. El primer paso es comprender qué hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten y cómo se relacionan con la diabetes.

- **Glucosa:** los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el intestino delgado y en el aparato digestivo. Así, la glucosa llega al torrente sanguíneo.
- **Insulina:** la hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y que reduzcan los niveles de azúcar en la sangre.



American Heart Association®
EmPOWERED to Serve™

PUNTO 1: Monitoree y mida el azúcar en la sangre en casa

Existen dos tipos de diabetes:

La diabetes tipo 1 se desarrolla cuando el sistema inmunológico del cuerpo ataca y destruye las células que producen insulina en el páncreas. Las personas con diabetes tipo 1 deben tomar insulina o medicamentos a diario.

Cuando una persona padece **diabetes tipo 2**, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de pasar a las células debido a lo siguiente:

- El cuerpo desarrolla “resistencia a la insulina” y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.
- El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.

Esto puede derivar en una glucemia alta.



PUNTO 1: Monitoree y mida el azúcar en la sangre en casa

La diabetes tipo 2 es más común, corresponde a entre el 90% y el 95% de los casos, y a menudo se puede controlar con dieta y ejercicio.

Si le diagnostican diabetes de tipo 2, también deberá monitorear su nivel de azúcar en la sangre regularmente. Esto se puede hacer en casa con un monitor de glucosa.

Puede encontrar más información y recursos en heart.org/Diabetes.

Glucosa en la sangre en ayunas	Diagnóstico	Significado
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (nivel elevado de glucosa en ayunas)	Con mayor riesgo de desarrollar diabetes
Más de 126 mg/dl	Diabetes Mellitus (diabetes tipo 2)	Con mayor riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral

RIESGOS NO MODIFICABLES

Comprender estos factores de riesgo puede ayudarlo a ser más consciente de sus probabilidades de desarrollar una presión arterial alta e hipoglucemia.

- Antecedentes familiares
- Edad avanzada
- Sexo masculino
- Raza
- Afecciones crónicas



RIESGOS MODIFICABLES

Puede cambiar estos factores de riesgo a fin de ayudar a prevenir y controlar la presión arterial alta y la hipoglucemia.

- Falta de actividad física
- Dieta poco saludable
- Tener sobrepeso u obesidad
- Beber demasiado alcohol
- Colesterol alto
- Diabetes
- Consumo de alcohol y tabaco
- Estrés



PUNTO 2: Es importante volver a visitar a su médico.

- Algunas personas pueden haber evitado asistir a los controles de rutina con sus médicos durante la pandemia.
- Pero es importante tomar el control de su salud y priorizar su bienestar.
- Dé el primer paso y llame a la consulta de su médico para programar una cita. Asegúrese de preguntar sobre las precauciones de seguridad en la consulta para que vaya preparado para su visita.



PUNTO 2: Considere las consultas de telemedicina con su médico

- Las consultas médicas todavía ofrecen consultas de telemedicina para aquellos que prefieren atenderse con su médico desde su hogar.
- La telemedicina es una forma de ver a su médico virtualmente por teléfono, computadora, tableta, etc. Muchos medicamentos también se pueden recetar a través de telemedicina.
- Llame a su médico para saber si ofrece consultas de telemedicina y si eso sería lo adecuado para usted.



PUNTO 3: Considere vacunarse

- Las personas con factores de riesgo cardiovascular, diabetes, enfermedad cardíaca o antecedentes de infarto de miocardio o accidente cerebrovascular tienen el mayor riesgo de desarrollar complicaciones derivadas del COVID-19.
- Vacunarse es seguro, eficaz y también puede proteger a las personas que lo rodean.
- Para obtener más información sobre la vacuna, visite heart.org/coronavirus



LLAMADA A LA ACCIÓN

- Ya sea que se trate de un automonitoreo en casa o de recibir la vacuna, el control de sus afecciones crónicas durante la pandemia del COVID-19 es importante para su salud en general.
- Puede comenzar a tomar estas medidas sugeridas para ayudarlo a ponerlo a usted y a su salud en primer lugar.



CONTINÚE VIENDO A SU MÉDICO

- Hable con su médico sobre la reprogramación de las citas que pospuso durante la pandemia y comience a poner su salud en primer lugar.
- Recuerde, si no se siente cómodo con una consulta en persona, considere si la telemedicina puede ser una opción adecuada para usted.



PREPÁRESE

- Si está tomando medicamentos con receta para afecciones crónicas, consulte con su médico y su farmacia para ver si puede obtener un suministro más grande para que no tenga que ir a la farmacia con tanta frecuencia.
- Las recetas de pedido por correo también pueden ayudarlo a abastecerse o a permanecer en casa.



LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR DEFENSA

- Si padece presión arterial alta o cualquier otra afección subyacente, es especialmente importante seguir las recomendaciones sobre el distanciamiento social, lavarse las manos, usar protectores faciales y otras prácticas que pueden evitar la propagación del COVID-19.
- Considere vacunarse para protegerlo a usted y a los que lo rodean.



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse de cuando se aprueben las principales iniciativas de política o de cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable.

Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy.



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Usted puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento.

Únase nos mientras cambiamos la salud de TODOS en nuestras comunidades.



CONCLUSIÓN

Valoramos su opinión.

Cuéntenos sobre lo que más le haya gustado.

Envíe un correo electrónico a empoweredtoserve@heart.org



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

American Heart Association EmPOWERED to Serve Health Lessons. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.heart.org/empoweredtoserve)



La Anthem Foundation se enorgullece de apoyar en la respuesta de la American Heart Association contra el COVID-19.



American Heart Association®
EmPOWERED to Serve™