

MES DEL CORAZÓN VIVA BIEN NOTICIAS

17 DE FEBRERO
DE 2025

Nuestra misión: Mejorar la salud, el bienestar y la seguridad de los habitantes del condado de Finney colaborando para construir una mejor comunidad.

SU ACTUALIZACIÓN SEMANAL DESDE LIVEWELL, CONDADO DE FINNEY

CONOZCA SU COLESTEROL: POR QUÉ ES IMPORTANTE PARA SU CORAZÓN

Mantener bajo control los niveles de colesterol es un paso importante para proteger la salud de su corazón. El colesterol alto puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, pero controlarlo adecuadamente puede reducir significativamente ese riesgo. La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda que todos los adultos mayores de 20 años se controlen los niveles de colesterol cada cuatro a seis años, o con mayor frecuencia si tienen factores de riesgo adicionales como presión arterial alta, diabetes o antecedentes familiares de enfermedades cardíacas. Conocer sus niveles de colesterol puede ayudarlo a usted y a su proveedor de atención médica a crear un plan personalizado para mantener su corazón saludable.

Un análisis de colesterol, a menudo llamado perfil lipídico, mide los diferentes tipos de colesterol en la sangre. El HDL (lipoproteína de alta densidad) se conoce como colesterol "bueno" porque ayuda a eliminar el exceso de colesterol de las arterias, lo que reduce el riesgo de enfermedades cardíacas. El LDL (lipoproteína de baja densidad), o colesterol "malo", puede acumularse en las arterias y aumentar la probabilidad de obstrucciones. Los resultados de la prueba también incluirán los triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre que puede contribuir a los problemas cardíacos. Su proveedor de atención médica evaluará estos números junto con otros factores como la edad, el estilo de vida y los antecedentes médicos para determinar su salud cardíaca general.

En lo que respecta al colesterol LDL, los niveles más bajos suelen ser mejores para el corazón. Las investigaciones sugieren que un nivel de LDL inferior a 100 mg/dl es óptimo, mientras que quienes tienen antecedentes de enfermedades cardíacas pueden necesitar un nivel aún más bajo. Llevar una dieta saludable para el corazón baja en grasas saturadas y trans, mantenerse físicamente activo y evitar fumar puede ayudar a mantener los niveles de colesterol en un rango saludable. Si es necesario, el médico también puede recomendar medicamentos para ayudar a reducir los niveles de LDL. El control regular del colesterol, combinado con opciones de estilo de vida saludables, puede contribuir en gran medida a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



WWW.HEART.ORG PARA
MÁS INFORMACIÓN

RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE UN ACCIDENTE CEREBROVASCULAR: ACTÚE RÁPIDO

Un derrame cerebral puede ocurrir de repente y una acción rápida puede salvar vidas. Cuando ocurre un derrame cerebral, el flujo sanguíneo al cerebro se interrumpe, lo que puede provocar daño cerebral. Reconocer los signos a tiempo y obtener ayuda médica de inmediato puede marcar la diferencia. La forma más fácil de recordar los síntomas del derrame cerebral es con el acrónimo FAST:

- F – Cara caída: un lado de la cara puede estar caído o entumecido. Pídale a la persona que sonría: ¿se ve desigual?
- A – Debilidad en el brazo: puede sentirse débil o entumecido en un brazo. Pídale que levante ambos brazos. ¿Se le cae uno?
- S – Dificultad para hablar: el habla puede ser arrastrada o difícil de entender. Pídeles que repitan una oración simple: ¿pueden hacerlo con claridad?
- T – Es hora de llamar al 911: Si aparece alguno de estos síntomas, llame al 911 de inmediato. ¡Cada segundo cuenta!

Otros síntomas posibles de un accidente cerebrovascular incluyen confusión repentina, dificultad para ver, mareos y dolor de cabeza intenso. Actuar rápidamente puede minimizar los efectos a largo plazo e incluso salvar una vida. Si usted o alguien cercano a usted experimenta síntomas de accidente cerebrovascular, no espere: busque atención de emergencia de inmediato.



¡RECORDATORIO!

Reunión de planificación de Pathways: 19 de febrero
Creación de una cultura de salud: 20 de febrero (Regístrese a continuación)
Reunión de coalición: 25 de febrero



HECHO:

En promedio, un corazón humano late unas 100.000 veces al día.

¡Tu corazón trabaja sin parar, bombeando sangre por todo tu cuerpo para mantenerte vivo y saludable!

¡SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES!



Follow Us



KanQuit!
KANSAS TOBACCO QUITLINE
1-800-QUIT-NOW (784-8669)
KSquit.org

LiveWell
Finney County Health Coalition

620-765-1180
Walnut, calle 202, Garden City, KS 67846