



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

EmPOWERED to Serve y Anthem Foundation

**Controlar sus afecciones
crónicas durante la
pandemia del COVID-19**
Kit de herramientas del programa



Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™



DESCRIPCIÓN GENERAL DEL KIT DE HERRAMIENTAS

Gracias por participar en esta lección comunitaria de EmPOWERED to Serve. Esta lección forma parte de una colaboración entre la American Heart Association y la Anthem Foundation. Mediante nuestros esfuerzos, proporcionamos recursos y herramientas educativos a las personas que se vieron más afectadas por la pandemia del coronavirus.

Este kit de herramientas contiene información y materiales para educar a su organización comunitaria, entre los que se incluyen los siguientes:

- Mensajes clave
- Estadísticas y gráficos relevantes
- Descripción general del COVID-19
- Recursos sobre el control de la presión arterial alta
- Información sobre el control de la glucemia alta
- Recursos comunitarios
- Vínculos y recursos importantes

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Mensajes clave

El porqué

Controlar sus afecciones siempre es importante, en especial durante la pandemia del COVID-19.

Casi la mitad de los adultos estadounidenses tienen presión arterial alta, la cual es un factor de riesgo importante de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular,



además de las complicaciones derivadas del COVID-19. Los datos muestran que las afecciones como las enfermedades cardíacas, la hipertensión y la diabetes afectan desproporcionadamente a las personas de raza negra y latina más que a sus contrapartes de raza blanca.

Además, los adultos mayores tienen más probabilidades de padecer enfermedades graves, y más de un 95% de las muertes relacionadas con el COVID-19 corresponden a personas de

45 años o más.

Acerca de la estrategia de la iniciativa de respuesta reimaginativa ante el COVID-19

La pandemia está transformando la forma en que se consume y se brinda la atención médica. Para REIMAGINAR cómo abordamos estos cambios a través de una lente de equidad sanitaria, debemos desarrollar estrategias que afecten las prácticas de los sistemas de calidad, la educación de profesionales de la salud y de la comunidad, así como el conocimiento y las habilidades de los pacientes.

Con el apoyo de Anthem, colaboraremos con clínicas y organizaciones comunitarias para personas con el mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave o una complicación debido al COVID-19. La inversión de Anthem apoyará los esfuerzos de la AHA para proporcionar materiales educativos, educación profesional y alcance comunitario a fin de mejorar los vínculos entre los profesionales de la salud y las organizaciones comunitarias.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

¿Qué afecciones me ponen en riesgo respecto del COVID-19?

Los adultos con afecciones subyacentes como insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, hipertensión o diabetes (tipo 1 o tipo 2) tienen un riesgo mucho mayor de padecer enfermedades graves si contraen COVID-19.

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

Controlar la presión arterial

La presión arterial alta, también conocida como HTA o hipertensión, es cuando la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos es demasiado alta de forma constante. Su presión arterial se registra en forma de dos valores:

- El número superior, la presión sistólica, indica la presión que ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando late el corazón.
- El número inferior, la presión diastólica, indica la presión que ejerce la sangre contra las paredes arteriales cuando el corazón descansa entre cada latido.

Esta tabla muestra las diferentes categorías de presión arterial:

CATEGORÍA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	PRESIÓN SISTÓLICA mmHg (número superior)		PRESIÓN DIASTÓLICA mmHg (número inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	y	MENOS DE 80
ELEVADA	120-129	y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130-139	o	80-89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O SUPERIOR	o	90 O SUPERIOR
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	SUPERIOR A 180	o	SUPERIOR A 120

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Para obtener una lectura precisa cuando se realice la medición en casa de forma autónoma:

- No debe fumar, beber bebidas con cafeína ni hacer ejercicio en los 30 minutos previos a la medición de la presión arterial.
- Asegúrese de que su vejiga esté vacía. Una vejiga llena podría provocar un aumento temporal de la presión arterial.
- Asegúrese de que el brazalete encaje cómodamente en su brazo. Si el brazalete es demasiado pequeño, puede ocasionar una lectura falsa de que la presión arterial es alta. Si el brazalete es demasiado grande, puede ocasionar una lectura falsa de que la presión arterial es baja.
- Con el brazalete fijo en el brazo al descubierto, siéntese en posición vertical con la espalda apoyada, los pies apoyados en el piso, las piernas sin cruzar y el brazo apoyado al nivel del corazón. Asegúrese de que la parte inferior del brazalete esté directamente por encima del doblez del codo.
- Relájese durante unos cinco minutos antes de realizar una medición.



Algunos medicamentos, incluidos los analgésicos de venta libre llamados AINE y los descongestionantes comunes, pueden elevar la presión arterial. El alcohol, la cafeína, el tabaquismo, el consumo de sal y el estrés también pueden elevarla.

También es importante que su dispositivo provenga de una lista validada para garantizar la lectura más precisa posible.

El automonitoreo, junto con un plan de tratamiento recomendado por su equipo de atención médica, el cual incluye cambios en el estilo de vida y, de ser necesario, medicamentos recetados, pueden ayudarlo a controlar la presión arterial alta.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Controlar la glucemia alta

La glucemia alta es otra afección que se puede controlar en casa. Casi 26 millones de adultos en los EE. UU. 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 esos niveles 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 reduzcan los niveles de azúcar en la sangre.

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Lo que significa
Menos de 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes.
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes tipo 2)	Mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

Existen dos tipos de diabetes:

- La diabetes tipo 1 se desarrolla cuando el sistema inmunitario 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.
- La diabetes tipo 2 se produce cuando 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. 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, deberá realizar un seguimiento regular de su nivel de azúcar en la sangre. Esto se puede hacer en casa con un monitor de glucosa.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

La prediabetes, lo que significa que tiene un nivel más alto que el promedio de azúcar en sangre, no tiene síntomas claros. Sin embargo, las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2 pueden presentar síntomas de moderados a leves que pasan inadvertidos o se atribuyen a otra cosa. Es importante conocer estas señales de advertencia y comunicarse con su profesional de la salud para realizar un control si tiene alguno de estos síntomas:

Diabetes tipo 1	Diabetes tipo 2
Aumento de la sed o sed extrema	Aumento de la sed
Aumento del apetito	Aumento del apetito
Aumento de la fatiga	Fatiga
Micción excesiva o frecuente	Aumento de la micción, especialmente por la noche
Pérdida de peso inusual	Pérdida de peso
Visión borrosa	Visión borrosa
Aliento u olor a frutas	Heridas que no cicatrizan
En algunos casos, no hay síntomas	En algunos casos, no hay síntomas

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomienda que se le realice una prueba de diabetes en los siguientes casos:

- Si es mayor de 45 años
- Si tiene sobrepeso, es menor de 45 años y tiene uno o más factores de riesgo adicionales, tales como:
 - Presión arterial alta
 - Colesterol alto
 - Antecedentes familiares de diabetes
 - Es afroamericano, asiático, latino/hispano, nativo americano o isleño del Pacífico
 - Tiene antecedentes de diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o dio a luz a un bebé de más de 9 libras

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Los pequeños cambios en su dieta y su estilo de vida pueden ayudarlo a controlar estas afecciones. Comprender los factores de riesgo que contribuyen a la presión arterial alta y a la diabetes puede ayudarlo a ser más consciente de la probabilidad de que los desarrolle.

Riesgos no modificables

- Antecedentes familiares
- Edad avanzada
- Sexo masculino
- Raza

Riesgos modificables

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

- Falta de actividad física
- Dieta poco saludable
- Sobrepeso u obesidad
- Consumo de alcohol excesivo
- Colesterol alto
- Diabetes
- Consumo de cigarrillos y tabaco
- Estrés



Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

Volver a consultar a su médico

Un factor clave en el control de su afección es controlarse regularmente con un profesional de la salud. Durante la pandemia, muchas personas han evitado los controles de rutina con sus médicos. Pero es importante que tome el control de su salud y su bienestar.



Dé el primer paso y llame al consultorio de su médico para programar una cita. Asegúrese de preguntar sobre las precauciones de seguridad en el consultorio a fin de ir preparado para la visita.

Algunos médicos aún ofrecen visitas de telemedicina para aquellos que prefieren quedarse en casa. Muchos medicamentos también se pueden recetar a través de la telemedicina.

Vacuna contra el COVID-19

La mejor manera para que las personas se protejan contra el COVID-19 es 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 virus.

Vacunarse es seguro, eficaz y también puede proteger a las personas que lo rodean. También es importante seguir las recomendaciones sobre el distanciamiento físico, lavarse las manos, usar protectores faciales y seguir otras prácticas que pueden evitar la propagación del COVID-19.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

LLAMADA A LA ACCIÓN

Ya sea que se trate de automonitoreo en casa o de recibir la vacuna, el control de sus afecciones durante la pandemia del COVID-19 es importante.

Siga estos pasos para poner su bienestar y su salud en primer lugar.



Utilice su voz para crear comunidades más saludables.

Puede ayudarnos a unir a las comunidades para crear una cultura sanitaria sostenible. Vaya a [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org), regístrese para convertirse en embajador y aprenda cómo puede ser parte de un esfuerzo por mejorar la salud de TODAS las personas de nuestras comunidades.

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades y vidas más saludables. Envíe hoy un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse a "You're the Cure" (Usted es la cura) y ser uno de los primeros en saber cuando se aprueben las iniciativas importantes de políticas o para promover un futuro saludable.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™



Somos EmPOWERED to Serve

Valoramos su opinión.
Cuéntenos sobre lo que más le haya gustado.
Envíe un correo electrónico a empoweredtoserve@heart.org.

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

RECURSOS ADICIONALES

American Heart Association

- Kit de herramientas para la presión arterial (recursos para médicos y pacientes): <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/high-blood-pressure-toolkit-resources>
- Recursos y herramientas para la diabetes: <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/diabetes-tools--resources>

Lista de dispositivos de monitoreo de la presión arterial validados

- <https://www.validatebp.org/>

Target: BP

- Prácticas recomendadas y pautas: <https://targetbp.org/guidelines17/>
- Medición precisa: <https://targetbp.org/blood-pressure-improvement-program/control-bp/measure-accurately/>

National Heart, Lung, and Blood Institute

- <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>

British and Irish Hypertension Society

- Lista de dispositivos validados: <https://bihsoc.org/bp-monitors/>

Departamento de Agricultura de los EE. UU.

- El plan alimentario de enfoques para detener la alimentación que provoca hipertensión (DASH, del inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension): <https://www.nutrition.gov/topics/diet-and-health-conditions/high-blood-pressure>

American Diabetes Association

- Artículos del blog sobre la diabetes: <https://www.diabetes.org/blog>
- Orientación sobre seguros de salud y recetas médicas: <https://www.diabetes.org/resources/health-insurance>

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™



Association of Diabetes Care & Education Specialists

- Control de la glucosa: <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/Tools-and-Resources/blood-glucose-monitoring>
- Entender las inyecciones de insulina: <https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/Tools-and-Resources/insulin-injection-resources>

YMCA

- Programa de prevención de la diabetes: <https://www.ymca.org/what-we-do/healthy-living/fitness/diabetes-prevention>

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades

- Buscador de programas de prevención de la diabetes: https://nccd.cdc.gov/DDT_DPRP/Registry.aspx
- Recursos sobre vacunas e inmunizaciones contra el COVID-19: <https://www.cdc.gov/vaccines/covid-19/index.html>
- Encuentre sitios de vacunación contra el COVID-19 por código postal: <https://www.vaccines.gov/>

Anthem
Foundation

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



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/symptoms-diagnosis-monitoring-of-diabetes>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/about-diabetes>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>
- <https://www.empoweredtoserve.org/en/community-resources/health-lessons-overview/health-lesson-control-blood-pressure>
- <https://www.empoweredtoserve.org/en/community-resources/health-lessons-overview/health-lesson-know-diabetes-by-heart>
- https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S15.long
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html#DC>
- <https://www.heart.org/en/health-topics/diabetes/symptoms-diagnosis-monitoring-of-diabetes>

Anthem
Foundation

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