

## FEBRERO ES EL MES NACIONAL DEL CORAZON

### Tome Pasos para Mantener su Corazón Saludable en Diálisis

Enfermedad del corazón es muy común en personas que reciben diálisis o tiene insuficiencia renal. De hecho, es la causa principal de muerte en personas con insuficiencia renal. Pero hay pasos que usted puede hacer para mantener su corazón y vasos sanguíneos saludables. Si ya usted padece de enfermedad del corazón usted puede tomar pasos para prevenir que se empeore.

#### ¿Qué es la enfermedad del corazón?

La enfermedad del corazón describe múltiples condiciones que pueden afectar al corazón o los vasos sanguíneos. Los doctores le llaman a estas condiciones **enfermedades cardiovasculares**. (Cardio significativo del “corazón” y vascular definiendo “los vasos sanguíneos.”)

Su corazón y vasos sanguíneos trabajan juntos para llevarle oxígeno a todas partes de su cuerpo, incluyendo el cerebro, corazón, piernas, y pulmones. Sufrir daños al corazón o sus vasos sanguíneos puede ser muy serio. Puede conducir a dolores del pecho, ataque cardiaco, derrame cerebral, y hasta puede fallecer.

#### ¿Pueden hacer algo los pacientes en diálisis para mantener un corazón saludable?

Sí. Las personas en diálisis tienen necesidades de salud especiales. Su equipo profesional de la salud desarrollara un plan de tratamiento basado en sus necesidades específicas.

Usted también puede seguir estos diez pasos de “Consejos del Corazon” para un corazón mas sano.

- Siga una dieta saludable para el corazón
- Haga actividades físicas con regularidad
- Mantenga su presión arterial y nivel de colesterol bajo control
- Mantenga el calcio y fosforo en equilibrio
- Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en la sangre bajo control
- Si tiene anemia, asegúrese de recibir tratamiento
- Deje de fumar
- Reduzca el estrés
- Mantenga un peso saludable
- Tome sus medicamentos

