

# PRIORIZAR EL AUTOCUIDADO Y LA SALUD MENTAL COMIENZA AQUÍ

## CUIDE SU CORAZÓN™



## Dos de cada 5 mujeres hispanas viven con algún tipo de enfermedad cardíaca, por ejemplo, **insuficiencia cardíaca**.<sup>1</sup>

Cuando está cuidando a su familia, reducir el ritmo puede no parecer una opción. Sin embargo, vivir con insuficiencia cardíaca puede hacer que sea más difícil cuidar de los demás, especialmente si no se brinda el mismo cuidado a sí misma. Dar prioridad a su bienestar físico y mental puede conducir a un mejor manejo general de la salud, una mayor conciencia de su cuerpo y su afección y un menor riesgo de complicaciones de enfermedades.<sup>2</sup>

### ♥ **Priorizarse**

Se ha demostrado que tomarse tiempo para uno mismo y practicar el autocuidado mejora la calidad de vida, reduce el riesgo de complicaciones de enfermedades y conduce a una supervivencia más larga en personas que viven con enfermedades crónicas, incluida **la insuficiencia cardíaca**.<sup>2</sup>

### ♥ **¿Qué es el autocuidado?**

El autocuidado es la práctica de proteger y priorizar activamente su propio bienestar y felicidad, particularmente durante períodos de estrés.<sup>3</sup>

### ♥ **El autocuidado es atención médica**

Si bien puede ser difícil encontrar el tiempo y la energía en su rutina diaria para cuidarse y cuidar a quienes lo rodean, es crucial para controlar su salud general y su insuficiencia cardíaca. Los beneficios del autocuidado incluyen un riesgo reducido de complicaciones de enfermedades, menos visitas médicas y una mejor salud general.<sup>2</sup>

## Por dónde **empezar**

El autocuidado no es un enfoque único para todos, por lo que es importante centrarse en lo que funciona para usted. Si no sabe bien por dónde empezar, los siguientes consejos pueden ser un punto de partida útil en su viaje de autocuidado.

## Ejercicio

Los asuntos familiares, el cansancio y la falta de tiempo a menudo obstaculizan la realización de actividad física. Sin embargo, tomarse el tiempo para establecer una rutina de ejercicio moderada y constante puede ayudar a reducir las hospitalizaciones y disminuir los síntomas de insuficiencia cardíaca con el tiempo.<sup>4</sup>



**Consejo:** El Departamento de Salud y Servicios Humanos recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana. Desarrollar una rutina puede ayudarle a adquirir el hábito y mantenerse motivado.<sup>5</sup>

### La salud mejora paso a paso

Realice un seguimiento de su progreso en el autocuidado

Victorias de esta semana ✓	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Hice yoga, elongué o hice gimnasia							
Caminé con un familiar, amigo o mascota.							
Trabajé en el jardín o pasé tiempo al aire libre							
Otros:							

**TOTAL** ✓ \_\_\_\_\_

Mi objetivo para la próxima semana: \_\_\_\_\_

## Salud mental

Hay muchos factores que pueden dificultar hablar sobre salud mental, lo que puede hacer que hablar sin reservas y obtener ayuda sea aún más difícil. Dar pequeños pasos para aliviar el estrés y procesar sus emociones puede marcar una gran diferencia en la salud de su corazón y su bienestar general.



**Consejo:** Algo tan simple como salir a caminar, bañarse o leer un libro puede calmar su mente, lo que a su vez puede ayudar a equilibrar hormonas como el cortisol (la hormona del estrés), reducir la presión arterial y mejorar la salud del cerebro.<sup>3</sup> Lo que funciona para otra persona puede no funcionar para usted, ¡así que quédese con lo que le ayude a relajarse!

### Tomarme un tiempo para mí

Realice un seguimiento de su progreso en el autocuidado

Victorias de esta semana ✓	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Pasé tiempo al aire libre							
Leí un libro							
Me tomé un tiempo para mis aficiones							
Otros:							

**TOTAL** ✓ \_\_\_\_\_

Mi objetivo para la próxima semana: \_\_\_\_\_

## Nutrición

Aún puede disfrutar de los alimentos que le gustan si encuentra el equilibrio y aprende a cocinar de una manera más saludable. Tomar medidas para reducir el consumo de sal y los niveles de colesterol puede minimizar la cantidad de líquido alrededor del corazón, disminuyendo la presión arterial y mejorando la salud general del corazón.<sup>6,7</sup>



**Consejo:** Preparar alimentos saludables para el corazón no tiene por qué quitarle la alegría o el amor a la cocina. Pequeños cambios en los platos favoritos de la familia pueden transformar recetas deliciosas y queridas en opciones más saludables.

### Comer bien para la salud del corazón

Realice un seguimiento de su progreso en el autocuidado

Victorias de esta semana ✓	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Comí carnes magras							
Comí fruta de postre							
Elegí una opción baja en sodio							
Otros:							

**TOTAL** ✓ \_\_\_\_\_

Mi objetivo para la próxima semana: \_\_\_\_\_

## Visite [CuideSuCorazonIc.com](https://www.cuideSUcorazonIc.com) para obtener más consejos de autocuidado y salud del corazón.

Estas recomendaciones fueron creadas en colaboración con la Dra. Alanna Morris, MSc, FHFSA, FACC, FAHA, profesora adjunta de medicina, División de Cardiología, Facultad de Medicina de la Universidad Emory, y la Dra. Johanna P. Contreras, MSc, FACC, FAHA, FASE, FHFSA, profesora adjunta, Facultad de Medicina Icahn, directora de la Ambulatory Heart Failure Network y directora de Diversidad e Inclusión del Sistema de Salud Mount Sinai. PRESENTADO POR: BOEHRINGER INGELHEIM Y ELI LILLY AND COMPANY

### REFERENCIAS:

- American Heart Association. (2021). Major cardiovascular risk factor rates are high in the U.S. Hispanic/Latino population. Disponible en: <https://newsroom.heart.org/news/major-cardiovascular-risk-factor-rates-are-high-in-the-u-s-hispaniclatino-population#:~:text=According%20to%20the%20American%20Heart,call%20for%20the%20medical%20community>. Consultado en: julio 2023. 2. Algahtani, J., Algahtani, I. (2022). Self-care in the older adult population with chronic disease: concept analysis. Heliyon. Disponible en: [https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440\(22\)01279-8?\\_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2405844022012798%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/heliyon/fulltext/S2405-8440(22)01279-8?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS2405844022012798%3Fshowall%3Dtrue). Consultado en: julio 2023. 3. Cleveland Clinic. (2023). Self-Care Isn't Selfish: 17 Tips for Making Yourself a Priority. Disponible en: <https://health.clevelandclinic.org/why-self-care-isnt-selfish-advice-for-women/>. Consultado en: julio 2023. 4. Penn Medicine. (2022). 5 Tips for Exercise with Heart Failure. Disponible en: <https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/heart-and-vascular-blog/2015/july/5-tips-for-exercise-with-heart-failure>. Consultado en: julio 2023. 5. Mayo Clinic. (2023). Exercise and chronic disease: Get the facts. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise-and-chronic-disease/art-20046049>. Consultado en: julio 2023. 6. Cleveland Clinic. (2023). Heart Failure Diet: Foods To Eat and Avoid. Disponible en: <https://health.clevelandclinic.org/heart-failure-diet/>. Consultado en: julio 2023. 7. Mayo Clinic. (2022). Heart-healthy diet: 8 steps to prevent heart disease. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/heart-healthy-diet/art-20047702>. Consultado en: julio 2023.