



Proteja su corazón

Consejos para reducir los riesgos financieros y de salud provocados por las enfermedades cardíacas





Enfermedad cardíaca

la causa de muerte más común del mundo

Puede que las demás enfermedades sean el tema central del debate, pero las enfermedades cardíacas siguen siendo la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los EE. UU.¹

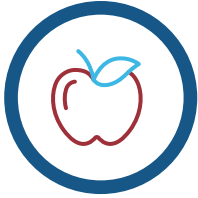
En 2020, las enfermedades cardíacas representaron 702 880 muertes en los EE. UU.² Una persona muere cada 33 segundos en los EE. UU. por esta enfermedad asesina.³

Pero la enfermedad cardíaca no siempre es algo inevitable para todos. **Cuando comprenda las causas, puede tomar medidas para ayudar a reducir sus riesgos.**



Dentro de esta guía:

- » Obtenga información sobre las causas, los riesgos y los síntomas de las enfermedades cardíacas.
- » Descubra formas de asumir el control y así darse las mejores probabilidades de llevar una vida saludable para el corazón.
- » Aprenda cómo protegerse financieramente de las enfermedades cardíacas.



Corazón trabajador

El corazón nunca se toma un descanso. Es un músculo que envía sangre a todo el cuerpo.

La sangre proporciona al cuerpo el oxígeno y los nutrientes que necesita. También elimina los desechos. En reposo, un corazón normal late entre 60 y 100 veces por minuto.⁴

En una vida promedio, un corazón late más de 3 mil millones de veces.⁵

Lleve un ritmo de vida saludable para el corazón por siempre

Independientemente de su edad, ahora es un excelente momento para comenzar a establecer comportamientos y hábitos para vivir de una manera que resulte inteligente para el corazón durante el resto de su vida. Conozca sus factores de riesgo hoy mismo y luego tome medidas inmediatas para mantenerlos bajo control.



¿Qué hay detrás de la enfermedad cardíaca?

Algunas personas son genéticamente más propensas a desarrollar enfermedades relacionadas con el corazón. Sin embargo, muchos factores de riesgo se relacionan con hábitos y comportamientos controlables.

A continuación se presenta una variedad de factores de riesgo a considerar:

Factores de riesgo que no puede controlar



ETNIA

Muchos grupos raciales y étnicos tienen tasas más altas de enfermedades cardíacas.



SEXO

Los hombres tienen más probabilidades de sufrir ataques cardíacos, pero las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en las mujeres.



EDAD

Su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca aumenta con la edad.



ACCIDENTE CEREBROVASCULAR/ATAQUE CARDÍACO PREVIO

Después de haber sufrido un accidente cerebrovascular/ataque cardíaco, el riesgo de recurrencia aumenta.



HERENCIA

Si una o más personas de su familia han tenido una enfermedad cardíaca, es más probable que usted también tenga problemas.



DIABETES

La diabetes duplica su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y cuanto más tiempo la tenga, mayor será su riesgo.⁶

Factores de riesgo que puede controlar



HIPERTENSIÓN



FUMAR



COLESTEROL ALTO



CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL



FALTA DE ACTIVIDAD



OBESIDAD

5 maneras de ayudar a prevenir enfermedades cardíacas

1 No consuma productos de tabaco

El consumo de tabaco, incluidos cigarrillos, tabaco de mascar, cigarros, pipas, cigarrillos electrónicos y narguiles, y la exposición al humo causan **más de 480 000 muertes cada año en los EE. UU.**⁷

Nunca es demasiado tarde para dejar de consumir tabaco. Cuanto antes deje de fumar, más podrá reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. La adicción al tabaco tiene componentes psicológicos y físicos. Para la mayoría de las personas, la forma más eficaz de dejar de fumar es a través de una combinación de medicamentos, cambios en la conducta y apoyo emocional. Hay una amplia gama de servicios de asesoramiento, materiales de autoayuda y medicamentos disponibles para ayudar a las personas a dejar de fumar de forma definitiva.

2 Siga una dieta saludable

Su cuerpo necesita combustible de calidad para mantener su corazón sano. Desafortunadamente, los alimentos que contienen azúcar agregada, granos refinados, aceites vegetales industriales o grasas trans artificiales no califican como “combustible de calidad”.

Opte por alimentos ricos en nutrientes y bajos en calorías,

cargados de vitaminas, minerales y fibra. Las verduras, las frutas, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, las proteínas vegetales, las proteínas de animales magros y el pescado son excelentes opciones para una dieta saludable para el corazón.



3 Haga actividad física

No tiene que entrenar para un triatlón, pero debe **establecer una meta semanal** para realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada, 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa o alguna combinación de ambas. Incluso una caminata diaria rápida puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.

¿Caminar en la cinta no le entusiasma mucho? Intente nadar, andar en bicicleta, esquiar, bailar o caminar por un centro comercial. Hasta la limpieza entusiasta de la casa, como barrer, pasar la aspiradora y limpiar las ventanas, quemará calorías.

4 Cuide su peso

¿Tiene un poco de sobrepeso? No está solo. **Casi el 74 % de los adultos estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad.**⁸

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de sobrepeso y obesidad. Se calcula a partir de su estatura y peso. El IMC es un buen indicador del riesgo de enfermedades que pueden desarrollarse con más grasa corporal. Cuanto mayor sea su IMC, mayor será su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Hay muchas calculadoras y tablas de IMC en línea que puede consultar, pero es mejor hablar con su médico sobre el IMC ideal de su cuerpo. Si usted y su médico deciden que la pérdida de peso podría ayudar a mejorar su salud, seguir nuestros consejos de dieta y ejercicio que aparecen en la página anterior le ayudará en su camino para perder peso.

Y recuerde que toda pérdida de peso ayuda a mejorar la salud de su corazón.



Un paso a la vez

¿Sabía que incluso una caminata diaria rápida puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca?

5 Controle sus afecciones

Trabaje en estrecha colaboración con su equipo de atención médica si tiene presión arterial alta (hipertensión), colesterol alto, diabetes u otras afecciones que lo ponen en mayor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Siga las indicaciones de su médico y tome todos los medicamentos según las indicaciones. Luego dé el siguiente paso y **convíértase en su mejor defensor**. Aprenda todo lo que pueda sobre lo que puede hacer para vivir bien. Muchas afecciones pueden prevenirse o controlarse comiendo mejor, haciendo ejercicio, bajando de peso y no consumiendo tabaco.

Bajo presión

La presión arterial alta puede causar daños en el interior del cuerpo durante años antes de que note cualquier síntoma.

Cuando no está controlada, la hipertensión aumenta gradualmente la presión de la sangre que fluye a través de las arterias, el corazón, el cerebro, los riñones y los ojos. La presión arterial alta está generalizada y afecta a casi la mitad de los adultos estadounidenses.⁹

La única manera de saber si tiene presión arterial alta es sometándose a un análisis de la presión arterial. Su médico puede medirle la presión arterial, o también podría usar una máquina en la farmacia o en su hogar.

Hable con su médico si sus valores están por encima del rango normal. Es posible que pueda disminuir su presión arterial a través de cambios en el estilo de vida, o que su médico le recete medicamentos que le ayuden a hacerlo.

Categorías de presión arterial	SISTÓLICA mm Hg (número superior)		DIASTÓLICA mm Hg (número más bajo)
Normal	Menos de 120	y	Menos de 80
Elevada	120-129	y	Menos de 80
Presión arterial alta (hipertensión) Fase 1	130-139	o	80-89
Presión arterial alta (hipertensión) Fase 2	140 o más	o	90 o más
Crisis hipertensiva (consulte a su médico de inmediato)	Más de 180	y/o	Más de 120

Prepárese ante una enfermedad cardiovascular

Aunque lleve una vida saludable, usted o un ser querido aún podría sufrir una enfermedad cardíaca. Por eso es importante estar al tanto de las señales de advertencia comunes que dan los ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y paros cardíacos.

Ataque cardíaco

Sin lugar a dudas, ha visto escenas en programas de televisión y películas en las que una persona con una clara angustia comienza a jadear, tomarse del pecho con agonía, tropezar y para luego caer al suelo. Si bien algunos ataques cardíacos aparecen con una intensidad repentina y dramática, la mayoría comienza lentamente tan solo a partir de dolores o molestias leves. Muchas veces, en las primeras etapas de un ataque cardíaco, las personas descartan estos síntomas por ser menores y postergan la búsqueda de atención médica. Pero cada segundo cuenta cuando se produce un ataque cardíaco.

Asegúrese de reconocer y responder a las señales de advertencia graves:

- » Dolor, presión, opresión, sensación de llenura en el pecho o una sensación similar a una acidez estomacal intensa, sensación que dura más de unos pocos minutos, o va y viene
- » Molestias en la parte superior del cuerpo, con dolor en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- » Falta de aire y/o vahídos
- » Sudor frío
- » Náuseas y/o vómitos

Accidente cerebrovascular

Si se produce un accidente cerebrovascular, y el flujo sanguíneo no puede alcanzar la región que controla una función corporal en particular, esa parte del cuerpo no funcionará como debería.

La Asociación Americana de Accidentes Cerebrovasculares insta a prestar atención a estas señales de advertencia:

- » Debilidad o entumecimiento repentinos de la cara, el brazo o la pierna, en especial de un lado del cuerpo
- » Confusión
- » Problemas para hablar o comprender
- » Dificultad para ver por uno o ambos ojos
- » Mareos y pérdida del equilibrio o la coordinación
- » Problemas para caminar
- » Dolor de cabeza intenso sin causa conocida

Paro cardíaco

El paro cardíaco generalmente es el resultado de una alteración eléctrica en el corazón. No es lo mismo que un ataque cardíaco.

Conozca las señales de advertencia de un paro cardíaco:

- » Falta de respuesta
- » Respiración anormal o falta de respiración



Si tiene estos síntomas o los nota en otra persona, esto es lo que debe hacer y lo que no debe hacer:

ACTÚE RÁPIDO

Llame al 911 de inmediato. ¡Cada segundo cuenta! El tratamiento temprano ayuda a reducir el daño a corto y largo plazo.

NO CONDUZCA

Cuando tenga síntomas, llame a una ambulancia. Los profesionales médicos de emergencia pueden comenzar la intervención cuando llegan o de camino al hospital, si es necesario.

NO LO IGNORE

Los síntomas aparecen por un motivo. Su dolor o molestia está tratando de decirle algo importante. Si desconoce la causa, consulte a un profesional médico (rápidamente) que pueda descartar enfermedades graves.

BUSQUE ATENCIÓN EXPERTA

Si puede, vaya a un hospital con centros de atención cardíaca especializados. En estos centros médicos avanzados, tiene a su disposición las últimas tecnologías, tratamientos y proveedores.

Obtenga la protección que necesita mediante una póliza complementaria para enfermedades cardíacas o graves de Washington National.

¿Desea analizar sus opciones y necesidades de seguro para accidentes cardiovasculares y otras enfermedades cardíacas? Comuníquese con su agente de Washington National o llame al **(800) 525-7662**.

Para obtener más información sobre las enfermedades cardíacas, consulte todos los recursos útiles proporcionados por la American Heart Association, un socio comunitario de Washington National. Heart.org o (800) 242-8721.

Céntrese en su salud y no en los altos costos

Cada año, las **enfermedades cardíacas les cuestan a los estadounidenses más de 363 mil millones USD.**¹⁰ Si se enfrenta a una enfermedad cardíaca, su seguro médico principal podría dejarlo expuesto a un deducible alto, copagos y tratamientos no cubiertos. Es posible que no reciba un cheque de pago por un tiempo si no puede trabajar durante la recuperación. ¿Cómo manejaría los gastos inesperados?

Las soluciones de seguro de salud complementario de Washington National pueden ayudar a proteger su bienestar y sus finanzas si alguna vez padece una enfermedad cardíaca u otra enfermedad grave cubierta.

Seguro contra ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares

Los productos de seguro complementario contra ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares **ayudan a pagar los costos médicos y de bolsillo** relacionados con el tratamiento y la recuperación. Los beneficios pueden incluir los siguientes:

- » Un pago único cuando se diagnostica por primera vez un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o enfermedad cardíaca
- » Beneficios de hospitalización
- » Beneficios de la UCI
- » Beneficios de bienestar que le ayudan a detectar riesgos para la salud
- » Beneficios opcionales por recurrencia

Seguro contra enfermedades graves

Los productos de seguro contra enfermedades graves **pagar beneficios de suma global** cuando a una persona asegurada se le diagnostica un tipo de cáncer, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal y otras determinadas enfermedades graves con cobertura. Los beneficios pueden incluir los siguientes:

- » Pago de suma global cuando se diagnostica una enfermedad grave por primera vez
- » Beneficios por recurrencia
- » Beneficios opcionales para acceder a pruebas y exámenes de detección para su bienestar
- » Cláusula opcional de devolución de primas que le reembolsa todas las primas que pague por su póliza, menos las reclamaciones





¹ Centers for Disease Control and Prevention, *Heart Disease Facts*, <https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats/index.html>, 24 de octubre de 2024.

² Ibid.

³ Ibid.

⁴ Cleveland Clinic, *Heart Rate*, <https://my.clevelandclinic.org/health/diagnostics/heart-rate>, 12 de marzo de 2024.

⁵ Cleveland Clinic, *30 Facts About Your Heart*, <https://health.clevelandclinic.org/fun-facts-about-your-heart>, 22 de agosto de 2023.

⁶ Centers for Disease Control and Prevention, *Diabetes and Your Heart*, <https://www.cdc.gov/diabetes/diabetes-complications/diabetes-and-your-heart.html>, 15 de mayo de 2024.

⁷ Centers for Disease Control and Prevention, *Cigarette Smoking*, <https://www.cdc.gov/tobacco/about/index.html>, 17 de septiembre de 2024.

⁸ Centers for Disease Control and Prevention, *Obesity and Overweight*, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm>, 25 de octubre de 2024.

⁹ Centers for Disease Control and Prevention, *High Blood Pressure Facts*, <https://www.cdc.gov/high-blood-pressure/data-research/facts-stats/index.html>, 28 de enero de 2025.

¹⁰ American Heart Association, *Forecasting the Economic Burden of Cardiovascular Disease and Stroke in the United States Through 2050: A Presidential Advisory From the American Heart Association*, <https://www.ahajournals.org/journal/doi/suppl/10.1161/CIR.000000000001258>, 4 de junio de 2024.

Las pólizas de salud complementarias tienen limitaciones y exclusiones. Para obtener más información sobre los costos y detalles completos de la cobertura, comuníquese con un agente de seguros.

Washington National Insurance Company
Carmel, IN 46032

WashingtonNational.com

© 2025 Washington National (06/25)
HEART-BK-SP

