

Cuida tu corazón cada día

Qué hacer en casa y qué preguntar en la consulta



Consulta a tu médico.

Si tienes una enfermedad cardíaca, pide orientación antes de cambiar tu dieta o empezar ejercicio.

No tienes que resolver todo hoy. Elige por dónde empezar.

Conoce tus factores de riesgo

La presión, el colesterol y el azúcar en la sangre pueden estar altos sin que lo notes. Los controles ayudan a detectarlo. [PREV]

- Dejar el tabaco, comer mejor, moverte, dormir bien y seguir tu tratamiento ayudan a reducir el riesgo.
- Cuenta en la consulta si alguien de tu familia tuvo un infarto o un accidente cerebrovascular, y a qué edad.
- El colesterol es una grasa de la sangre. Cuando ciertos tipos están altos, pueden acumularse en las arterias.
- La glucosa es el azúcar de la sangre. Tu médico indica cuándo controlarla.

Recuerda

Pregunta cuáles son tus metas de presión, colesterol y glucosa, y cuándo repetir exámenes. No hay una única meta para todos.

Fuentes: PREV. Las referencias están al final.

Mide bien tu presión



La presión es la fuerza de la sangre contra las arterias. Una sola medición no basta para saber si tienes presión alta.

- 1.** Usa un aparato de brazo validado, es decir, con precisión comprobada. Pide ayuda para elegirlo y revisar el tamaño del brazalete.
- 2.** Durante los 30 minutos previos evita ejercicio, tabaco, cafeína y alcohol. No comas ni bebas en ese período. [PA]
- 3.** Ve al baño si lo necesitas. Luego descansa sentado al menos 5 minutos. [PA]
- 4.** Apoya la espalda en el respaldo y ambos pies en el suelo. No cruces las piernas. Apoya el brazo a la altura del corazón. Pon el brazalete sobre la piel.
- 5.** No hables durante la medición. Haz 2 lecturas separadas por 1 a 2 minutos y anota ambas. [PA]

Recuerda

Pregunta a tu médico cuándo medirte y qué hacer si la presión sale fuera de tu meta. No cambies los medicamentos por tu cuenta.

Fuentes: PA. Las referencias están al final.

Tomarte unos minutos con calma ayuda a medir mejor.

Registro de presión arterial

Nombre: _____

Meta y plan acordados con mi médico:

Anota los dos números de cada medición: ____ / ____ mmHg.

También puedes registrar síntomas para comentarlos.

Fecha / hora	Lectura 1	Lectura 2

Observaciones: _____

Fuentes: PA. Las referencias están al final.

Tu registro te ayuda a contar cómo has estado.

Tabaco, alcohol y sueño



Tabaco y alcohol

Dejar de fumar y evitar el humo ajeno protege el corazón. Pide apoyo en tu centro de salud. [PREV]

Cuanto menos alcohol, menor riesgo. No empieces a beber para cuidar el corazón. [ALC]

Cuánto dormir

Procura dormir unas 8 horas por noche, o algo más si lo necesitas. La calidad del descanso también importa. [SUE2]

Para dormir mejor

- Acuéstate y levántate a horarios parecidos cada día.
- Deja el celular y apaga la televisión antes de acostarte.

Cuándo consultar

Consulta si roncas fuerte, te han notado pausas al respirar o tienes mucho sueño durante el día. La calidad del descanso también importa. [SUE]

Fuentes: PREV, ALC, SUE, SUE2. Las referencias están al final.

Prepara tu próxima consulta

- Toma los medicamentos según la indicación. No los suspendas por tu cuenta.
- Lleva una lista de medicamentos, suplementos y dudas.
- Cuenta si un medicamento te produce molestias o si te cuesta conseguirlo.
- Lleva tus registros y exámenes anteriores.

Mi revisión del mes

Tema	Lo que quiero conversar
Presión y controles	
Movimiento y alimentación	
Tabaco y alcohol	
Sueño y ánimo	
Medicamentos	

Recuerda

Anota lo que te cuesta cumplir. Tu equipo de salud puede ayudarte a adaptar el plan a tu vida diaria.

Fuentes: PREV. Las referencias están al final.

Tus preguntas merecen un lugar en la consulta.

Reconoce una urgencia

Dolor o presión en el pecho; falta de aire intensa; desmayo; debilidad o adormecimiento repentinos de un lado del cuerpo; dificultad repentina para hablar.

Llama de inmediato al SAMU 131 (Chile) o al número de emergencias de tu país.

Llama aunque los síntomas desaparezcan. No esperes una consulta online ni conduzcas por tu cuenta. Sigue las instrucciones del operador.

Fuentes: INF, ACV, SAMU. Las referencias están al final.

Pedir ayuda a tiempo también es cuidarte.

Fuentes y aviso médico

[PREV] [CDC · Prevención cardiovascular](#)

[PA] [CDC · Medir la presión arterial](#)

[SUE] [CDC · Sueño](#)

[SUE2] [NHLBI / NIH · Cuántas horas de sueño necesitas](#)

[ALC] [OMS · Alcohol](#)

[INF] [CDC · Enfermedades del corazón y síntomas](#)

[ACV] [CDC · Señales de accidente cerebrovascular](#)

[SAMU] [SAMU Metropolitano · Emergencias 131](#)

Fuentes consultadas el 11 de octubre de 2026. Texto original, redactado para esta colección. Imágenes ilustrativas generadas por IA; no muestran pacientes reales.

Recuerda

Consulta a tu médico antes de cambiar tu alimentación o empezar ejercicio si tienes una enfermedad cardíaca. Si tienes enfermedad renal o restricciones de líquidos, pide una adaptación personal.

Este material es educativo y de libre acceso. No reemplaza la consulta médica ni las indicaciones de tu médico tratante.

CardioConsulta · www.cardioconsulta.com · info.cardioconsultas@gmail.com

Guarda tus dudas para conversarlas con tu equipo de salud.