

Plan de Salud: Febrero 2022



¡Los aspectos más importantes de este mes incluyen la Concientización sobre enfermedades cardíacas, la importancia de los exámenes biométricos de salud y el desafío destacado de Sharecare!

Mes Americano del Corazon

Febrero es el Mes del Corazón en los Estados Unidos, un momento en que la nación destaca las enfermedades cardíacas, la causa principal de muerte entre los estadounidenses. El presidente Lyndon B. Johnson, entre las millones de personas en el país que sufrieron ataques cardíacos, emitió la primera proclamación en el año 1964. A lo largo del mes, la campaña "De corazón a corazón: porque perder a una mujer es demasiado" de la Asociación Estadounidense del Corazón, creará conciencia sobre cómo una de cada tres mujeres son diagnosticadas con enfermedades cardíacas anualmente.

El primer viernes del Mes Americano del Corazón es Febrero 5 y también es el **Día Nacional de Vestirse de Rojo** como parte de la iniciativa "Go Red for Women" de la AHA. De costa a costa, los puntos de referencia, los presentadores de noticias y los vecindarios se tiñen de rojo para generar conciencia y apoyo en la lucha contra las enfermedades cardíacas.

Para más información sobre el evento y otras actividades durante el mes, visite: goredforwomen.org

El conocimiento sobre enfermedades cardíacas/factores de riesgo

Las enfermedades cardíacas, como la enfermedad coronaria, el ataque cardíaco, la insuficiencia cardíaca congestiva y la enfermedad cardíaca congénita, son la principal causa de muerte entre hombres y mujeres en los EE. UU.

La prevención incluye:

- ✓ Dejar de fumar
- ✓ Reducir el colesterol
- ✓ Control de la hipertensión arterial
- ✓ Mantener un peso saludable y hacer ejercicio.

Usted podría estar en riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca si:

- ✓ Es inactivo
- ✓ Tuvo o tiene diabetes o síndrome metabólico
- ✓ Tiene Antecedentes familiares de enfermedad coronaria/presión arterial alta/colesterol malo
- ✓ Tiene problemas de obesidad
- ✓ Fuma
- ✓ Tener altos niveles de estrés

Para obtener mas información sobre enfermedades del corazón, visite: <https://www.webmd.com/heart-disease/default.htm>

Exámenes biométricos de salud

¿Qué es un examen biométrico de salud?

Una evaluación biométrica es un conjunto clínico de pruebas y mediciones de laboratorio que se completan para brindar a las personas una imagen clara de su salud general.

¿Por qué son importantes los exámenes biométricos de salud?

Si bien los exámenes biométricos no reemplazan los exámenes de rutina con un proveedor de atención primaria, son una forma conveniente de controlar los riesgos para su salud. Conocer sus números como la presión arterial, la glucosa (azúcar en la sangre) y el índice de masa corporal (IMC) es uno de los primeros pasos para desempeñar un papel activo en su salud. Dependiendo de su historial médico, antecedentes familiares y metas de salud, su proveedor de atención médica puede ayudarlo a establecer metas que sean apropiadas para usted.

¿Qué se mide durante un examen de salud biométrico preventivo?

- ✓ Presión Arterial
- ✓ Colesterol, LDL, HDL
- ✓ Glucosa (azúcar en sangre)
- ✓ Índice de Masa Corporal (IMC)
- ✓ Circunferencia de cintura

Para obtener más información sobre los exámenes biométricos, visite: <https://www.questdiagnostics.com/business-solutions/employers/population-health/biometric-screening>

Desafío de Sharecare

Camine más este invierno

Únase al desafío, Camina más este invierno este mes. Completa el desafío rastreando lo que descubriste en la incorporación de agregar mas pasos durante 21 días en Febrero para mantenerte activo durante el invierno. Únase a este desafío a partir de Enero 25 yendo a mycare.sharecare.com y haciendo clic en Lograr → Desafíos → Próximos y únase al desafío.

Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de Marzo:
Inspiraciones de Sharecare y herramientas para mejorar su salud mental.