

# Medidas para mejorar la salud del corazón para personas con enfermedad de células falciformes



Enlace accesible: [www.cdc.gov/SCD/betterhealth/spanish](http://www.cdc.gov/SCD/betterhealth/spanish)

Las personas con enfermedad de células falciformes tienen un mayor riesgo de presentar presión arterial alta que la población en general. La presión arterial alta a menudo aumenta la carga de trabajo del corazón y de los vasos sanguíneos, lo cual puede causar complicaciones. A continuación se detallan medidas que puede tomar para mejorar la salud del corazón.

**Sepa sus valores. Pídale a su proveedor de atención médica que le diga los valores de su presión arterial en cada visita. Mantenga un registro de esta información y hable con su proveedor de atención médica si su presión arterial es superior a 120/80 mm Hg.**

Si su presión arterial es superior a 120/80 mm Hg, es probable que su proveedor de atención médica le recete medicamentos para la presión arterial a fin de reducir el riesgo de presentar complicaciones.

Obtenga más información sobre el uso seguro de medicamentos aquí: [www.cdc.gov/SCD/medicines/spanish](http://www.cdc.gov/SCD/medicines/spanish)

Obtenga más información sobre la medición de su presión arterial aquí: <https://www.cdc.gov/bloodpressure/measure.htm>

**Si tiene presión arterial alta, usted puede ayudar a bajarla de la siguiente manera:**



**Haga actividad física.** Los adultos deben hacer 30 minutos de ejercicio, como caminar rápido o andar en bicicleta, 5 días a la semana. Los niños y los adolescentes deberían hacer 1 hora de actividad física cada día. Obtenga más información sobre cómo mantenerse físicamente activo aquí: <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/spanish/index.html>



**Coma alimentos saludables.** Hable con su equipo de atención médica acerca de comer una variedad de alimentos ricos en potasio, fibra y proteínas, y bajo contenido de sal (sodio) y grasas saturadas. Obtenga más información sobre alimentación saludable y nutrición aquí: [www.cdc.gov/nccdphp/dnpao](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao)



**Deje de fumar.** Fumar aumenta la presión arterial y lo pone en mayor riesgo de tener ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Su médico puede sugerir formas para dejar de fumar. Obtenga más información acerca del consumo de tabaco y cómo dejar de fumar aquí: <https://www.cdc.gov/tobacco>



**Limite la cantidad de alcohol que beba.** Las “Guías alimentarias para los estadounidenses” recomiendan beber hasta 1 trago al día en el caso de las mujeres y hasta 2 tragos al día en el caso de los hombres. Obtenga más información aquí: [www.cdc.gov/alcohol](http://www.cdc.gov/alcohol)



**Duerma lo suficiente.** Asegúrese de dormir 7 horas o más todas las noches. Obtenga más información acerca de cómo dormir mejor aquí: [www.cdc.gov/sleep](http://www.cdc.gov/sleep)

Consulte el kit de herramientas “Enfermedad de células falciformes. Medidas para mejorar la salud”, que se encuentra disponible aquí: [www.cdc.gov/SCD/betterhealth/spanish](http://www.cdc.gov/SCD/betterhealth/spanish)

Fuente: Liem RI, Lanzkron S, D Coates T, DeCastro L, Desai AA, Ataga KI, et. al. American Society of Hematology 2019 guidelines for sickle cell disease: cardiopulmonary and kidney disease. *Blood Adv.* 2019 Dec 10;3(23):3867-3897.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center on Birth Defects  
and Developmental Disabilities

