

# SALUDABLE

SU FUENTE Y GUÍA PARA UNA VIDA SALUDABLE



## Este mes en resumen:

Este mes, nuestra iniciativa de bienestar se enfoca en la salud del corazón y en hábitos sencillos que puedes adoptar para mantener un corazón sano.



# CONTENIDO *del mes*

- 03 | Creando hábitos saludables para un corazón sano (Iniciativa de bienestar del mes)
- 04 | Nutrición y salud cardiaca
- 05 | Nutrición y salud cardiaca (continuación)
- 06 | Alimentos que cuidan su corazón
- 07 | Alimentos que cuidan su corazón: Receta destacada
- 08 | La conexión entre el corazón y la salud mental
- 09 | Ansiedad
- 10 | Recursos y enlaces útiles para miembros



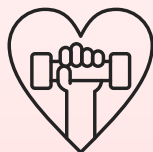
# Creando hábitos saludables *para un corazón sano*

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte a nivel mundial; sin embargo, muchas de ellas pueden prevenirse mediante cambios en el estilo de vida y un monitoreo regular de la salud. Cuidar tu corazón implica mantener una alimentación equilibrada, realizar actividad física de forma regular, manejar el estrés y acudir a revisiones médicas periódicas.



## Alimentación saludable

Una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables ayuda a mantener niveles adecuados de presión arterial y colesterol. Reducir el consumo de sodio, alimentos procesados y bebidas azucaradas es clave para la salud del corazón.



## Actividad física

El ejercicio regular fortalece el músculo cardíaco, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de obesidad, diabetes e hipertensión. Los expertos recomiendan al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico moderado a la semana.



## Evite fumar y modere el consumo de alcohol

Fumar afecta los vasos sanguíneos y puede acelerar problemas del corazón y de los pulmones, mientras que beber alcohol en exceso puede aumentar la presión arterial y afectar su corazón. Dejar de fumar y moderar el alcohol ayuda a mantener su corazón más sano.



## Maneja el estrés y duerme bien

El estrés crónico aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Practicar técnicas como la atención plena, yoga y dormir lo suficiente (7-9 horas por noche) es fundamental para mantener un corazón saludable.



## Exámenes de salud periódicos

Controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en sangre permite detectar a tiempo los factores de riesgo de enfermedades del corazón. El cuidado preventivo puede salvar vidas al identificar problemas antes de que se vuelvan graves.



# Nutrición *y Salud Cardíaca*

La nutrición desempeña un papel multidimensional en la salud cardiovascular y puede afectar:

- Los lípidos en sangre, incluyendo el colesterol LDL (“malo”) y HDL (“bueno”), los triglicéridos y el estrés oxidativo.
- La función endotelial, es decir, la salud del revestimiento interno de los vasos sanguíneos.
- La inflamación.
- Los niveles de insulina y la resistencia a la insulina.
- La presión arterial.

## ¿Qué es el colesterol LDL?

El colesterol LDL se conoce comúnmente como colesterol “malo” porque niveles altos pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, mientras que el colesterol HDL se considera colesterol “bueno” por su función protectora. Cuando a una persona se le informa que tiene colesterol alto, necesita reducir sus niveles de LDL.

Una forma efectiva de lograrlo es disminuyendo el consumo de grasas saturadas. Sin embargo, lo que es igual de importante que eliminar ciertos alimentos de la dieta es saber con qué los reemplazas. La calidad de las grasas y los carbohidratos juega un papel clave en el cuidado de la salud del corazón.

Es mejor reemplazar las grasas saturadas con ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs), ácidos grasos monoinsaturados (MUFAs) y carbohidratos de alimentos integrales. Enfócate en hábitos alimenticios con alimentos saludables para el corazón y limita las opciones que aumentan el riesgo, incluidos los excesos de calorías

Existe evidencia de alta calidad que muestra que por cada 1% de calorías de grasa saturada reemplazadas por:

CARBOHIDRATO	PUFA	MUFA
El LDL disminuye en	El LDL disminuye en	El LDL disminuye en
1.3 mg/dL	2.1 mg/dL	1.6 mg/dL
Los triglicéridos disminuyen en	Los triglicéridos disminuyen en	Los triglicéridos disminuyen en
0.97 mg/dL	0.88 mg/dL	0.55 mg/dL



## Presión Arterial

La presión arterial es la fuerza de la sangre empujando contra las paredes de las arterias. La presión arterial alta aumenta el riesgo de ataques al corazón, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca crónica y enfermedades renales. La Asociación Americana del Corazón y el Colegio Americano de Cardiología recomiendan reducir el sodio en la dieta para disminuir la presión arterial.



Se pueden reducir 1000 mg de sodio de la ingesta diaria típica solo haciendo cuatro intercambios y ajustes que reduzcan el sodio en 250 mg o más. Busca opciones que promuevan la salud.





## Identificando Alimentos Salados

La Asociación Americana del Corazón identifica los seis alimentos que aportan la mayor cantidad de sodio (42% de la ingesta promedio en los EE. UU.), conocidos como los Seis Salados:

1. Sándwiches	3. Pan	5. Sopa
2. Pizza	4. Aves	6. Fiambres

Un 13% adicional de la ingesta promedio en los EE. UU. proviene de platos mixtos a base de granos y de carne, aves y platos mixtos de mariscos. Otros culpables comunes incluyen bocadillos salados, condimentos, quesos y vegetales y legumbres procesadas.

También puede ser útil saber lo que significan las diferentes afirmaciones de nutrición aprobadas por la FDA en las etiquetas, como:

- Libre de Sal/Sodio: menos de 5 mg por porción
- Muy Bajo en Sodio: 35 mg o menos por porción
- Bajo en Sodio: 140 mg o menos por porción
- Sodio Reducido: al menos un 25% menos sodio que la versión "regular" del producto
- Ligero en Sodio o Ligera Salazón: al menos un 50% menos sodio que la versión "regular" del producto

*Ten en cuenta que los productos con sodio reducido y los productos ligeros en sodio o ligeramente salados aún pueden contener una gran cantidad de sodio, dependiendo de cuánto sodio tenga el producto "regular".*

## Reducir los Azúcares Añadidos

Otra consideración importante para la salud del corazón (y la salud en general) es reducir los azúcares añadidos.

El objetivo para la salud general es que no más del 5% al 10% de las calorías provengan de azúcares añadidos.

- En una dieta de 2000 calorías, esto sería un máximo de 25-50 gramos.
- En una dieta de 1600 calorías, esto sería un máximo de 20-40 gramos

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025 recomiendan menos del 10% de las calorías provenga de azúcares añadidos. Para una persona que consume entre 1800-2000 calorías al día,  $\leq 180$ -200 calorías provenientes de azúcares añadidos equivalen a  $\leq 45$ -50 gramos de azúcar añadido al día.

La Asociación Americana del Corazón recomienda  $\leq 100$  calorías por día (25 gramos) para las mujeres y  $\leq 150$  calorías por día (36 gramos) para los hombres.

Actualmente, el estadounidense promedio consume aproximadamente 65 gramos de azúcares añadidos al día, lo que representa el 13% de las calorías. Un objetivo realista es reducir el consumo entre una cuarta y la mitad con el tiempo.



## Enfoques Dietéticos para Detener La Hipertensión (DASH)

La dieta DASH es eficaz para reducir la presión arterial, especialmente en personas con hipertensión o alto consumo de sodio, y potencia el efecto de los medicamentos antihipertensivos. Un estudio mostró que comparada con la dieta estándar de EE.UU. (3300 mg de sodio), la dieta DASH (2400 mg de sodio) redujo la presión arterial en 7.1/3.6 mm Hg.

*Los patrones alimenticios saludables (incluida la dieta DASH) tienen las siguientes características:*

Dieta predominantemente basada en plantas

Ejercicio y manejo del estrés

Balance calórico/Peso saludable

Hábitos saludables a largo plazo



# Alimentos que cuidan *SU CORAZÓN*

Comer de manera saludable para el corazón no tiene que significar la misma ensalada que se ha recomendado durante años. Un plan de comidas basado en hojas secas, sin aderezos ni acompañamientos, y un “aderezo de dieta” insípido, es básicamente una invitación a recurrir a comidas indulgentes.

¿La buena noticia? La comida saludable para el corazón puede ser realmente deliciosa si presta atención a sus ingredientes. Para que una comida sea buena para el corazón, siga estas simples recomendaciones:



**Teladoc**  
HEALTH





# Pasta Fagioli (sopa italiana de pasta y frijoles)

Este platillo vegano es versátil: puede servirse como sopa o como pasta abundante. Prueba rotini o ziti y añade levadura nutricional o parmesano para una opción vegetariana.



**Teladoc**  
HEALTH

## Ingredientes

Rinde: 4-6 porciones

Preparación: 5 min

Cocción: 1 hora

- 1-2 cucharadas de aceite de oliva, para saltear la cebolla y el ajo
- ½ cebolla blanca o amarilla pequeña, picada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ¼-½ cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1 lata (28 oz / 800 g) de salsa de tomate natural
- ½ manojo de perejil fresco, finamente picado
- 2 latas (14 oz / 400 g c/u) de frijoles blancos del norte, escurridos y enjuagados
- ½ libra (≈225 g) de pasta ditalini
- Queso parmesano rallado o levadura nutricional al gusto

## Preparación

- En una olla grande o olla para guisos, calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade la cebolla picada junto con una pizca de sal.
- Sofríe hasta que la cebolla esté translúcida, aproximadamente 5 minutos.
- Agrega el ajo y las hojuelas de chile rojo y cocina por un minuto más, revolviendo constantemente y cuidando que el ajo no se queme.
- Añade la salsa de tomate, el perejil y los frijoles.
- Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 1 hora.
- Revuelve de vez en cuando para evitar que se pegue o se queme.
- Mientras se cocina la salsa, cocina la pasta ditalini en agua hirviendo ligeramente salada.
- Cuando la pasta esté al dente, escúrrela y reserva 2-3 tazas del agua de la pasta.
- Al momento de servir, incorpora la pasta a la salsa de tomate y frijoles y ajusta la consistencia con el agua de la pasta.
- Agrega ½ taza a la vez, revuelve y añade más hasta obtener la consistencia deseada.



## Información nutricional (por porción)

Calorías: 371 | Grasa total: 6 | Grasa saturada: 1 g | Sodio: 593 mg | Colesterol: 0 mg  
Carbohidratos: 66 g | Fibra: 11 g | Azúcares: 6 g | Proteínas: 17 g | Potasio: 1,129 mg



# LA CONEXIÓN ENTRE EL CORAZÓN Y LA SALUD MENTAL



## ¿Cuál es el vínculo entre el estrés, la salud mental y la salud del corazón?



Las condiciones de salud mental, como el estrés, la ansiedad, la depresión y el trauma, no solo afectan el bienestar emocional, sino que también pueden impactar la salud del corazón. Las investigaciones muestran que los desafíos de salud mental a largo plazo pueden provocar cambios físicos en el cuerpo que aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el estrés prolongado, la depresión, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático (TEPT) no solo afectan la mente, sino también el corazón. Pueden aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, reducir el flujo de sangre al corazón y elevar los niveles de cortisol. Con el tiempo, estas reacciones pueden favorecer la acumulación de calcio en las arterias, así como el desarrollo de enfermedades metabólicas y problemas cardíacos.

El estrés también puede reflejarse en el cuerpo de distintas maneras, como dolores de cabeza, molestias musculares, dolor abdominal o erupciones en la piel. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), el estrés crónico puede disminuir la energía, alterar el sueño y afectar el estado de ánimo, la memoria y la concentración.

## ¿Qué puedes hacer?

Tanto los CDC como la Asociación Americana del Corazón recomiendan las siguientes estrategias para ayudar a manejar el estrés y cuidar la salud mental y del corazón:

- Reconocer los signos de estrés, problemas de salud mental y enfermedades del corazón.
- Hablar con su profesional de la salud sobre síntomas o inquietudes.
- Hacer ejercicio regularmente para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Mantenerse conectado con amigos y familiares.
- Dormir entre siete y nueve horas cada noche.
- Practicar técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda o escuchar música.
- Dedicar tiempo a pasatiempos o actividades que disfrutes para reducir el estrés y los pensamientos negativos.

## Referencias

[FUENTE DEL CDC](#)

[FUENTE DE LA AMERICAN  
HEART ASSOCIATION](#)





# Ansiedad

La ansiedad es nuestra respuesta humana a situaciones difíciles, desafiantes o peligrosas. Nos ayuda a reconocer la preocupación y el estrés, para poder afrontarlos de manera efectiva.

## ¿Cómo se manifiesta?

Cuando sentimos ansiedad, nuestro cuerpo se prepara para lo que llamamos la respuesta de “lucha o huida”. Cuando esto ocurre, puedes experimentar algunos de los siguientes síntomas:

- Falta de aire o sensación de opresión en el pecho
- Mareos o sequedad en la boca
- Dolores y molestias musculares
- Temblor o sudoración
- Dificultad para dormir
- Mariposas en el estómago o sensación de malestar
- Quedarse “atorado” en pensamientos específicos
- Dificultad para concentrarse en una tarea

## ¿De dónde proviene?

La ansiedad, en realidad, nos ha ayudado a sobrevivir. Nos alertaba de que algo era peligroso, para que pudiéramos escapar. Hoy en día, nuestras respuestas no siempre indican una amenaza física, pero sí nos brindan información.

## ¿Te sientes ansioso/a?

**DETENTE.** Tómate un momento para notar tus pensamientos.

- **Escríbelos.** Anota en un diario cuál es la causa y por qué te sientes ansioso/a.
- **Habla sobre ello.** Conversa con un amigo de confianza o un ser querido.
- **Haz un plan.** Encuentra una o dos acciones realistas que te ayuden a sentirte tranquilo/a o a enfrentar lo que te está causando ansiedad.



La preocupación forma parte de la vida y suele ir y venir. Sin embargo, cuando se vuelve tan intensa que te impide disfrutar de su rutina diaria, acudir a un profesional puede ser de gran ayuda.

Obtén apoyo confidencial:  
[unitedag.springhealth.com](https://unitedag.springhealth.com)

¿Necesitas ayuda urgente?

Llama al: 1-855-629-0554 y selecciona la opción 2

# RECURSOS PARA MIEMBROS

A continuación se encuentran enlaces e información importantes para ayudarlos a comprender y acceder a sus beneficios de salud.

## Servicio al Miembro

Servicio al Miembro.....800.223.4590  
[memberservices@unitedag.org](mailto:memberservices@unitedag.org)

Servicio de Portavoz para el Miembro.....800.223.4590  
[memberadvocate@unitedag.org](mailto:memberadvocate@unitedag.org)

Servicio de mensajes de texto.....Inglés: 949.594.0788  
Español: 949.524.4877



## Horas de Servicio

Lunes - Viernes.....6:30 am - 5:30 pm  
Sábado.....7:00 am - 3:30 pm

## Socios de la red

UnitedAg Clínicas de Salud y Bienestar.....877.877.7981  
Blue Shield of California (Preautorización).....800.541.6652  
Blue Shield National Network (Fuera del CA).....800.541.6652  
SAIN (Fuera de U.S.).....653.536.7800  
SmithRx (Farmacia).....833.573.7797  
Servicio de Farmacia Especializada.....800.223.4590  
Teladoc (Telemedicina).....800.835.2362  
myStrength (Mental Health Care).....800.945.4355  
Spring Health (Cuidado de la salud mental).....855.629.0554  
First Dental Health (Servicios dentales).....800.334.7244  
VSP (Visión).....800.877.7195

## Enlaces Útiles

Portal de Salud para Miembros  
[unitedag.org/healthportal](https://unitedag.org/healthportal)

Clínicas de Salud y Bienestar  
en California  
[ua.clinic](https://ua.clinic)

Directorios de Socios de red  
[unitedag.org/networks](https://unitedag.org/networks)

Una guía rápida  
[unitedag.org/quickguide](https://unitedag.org/quickguide)

El Resumen de la Descripción  
del Plan (SPD)  
[unitedag.org/spd2026-sp](https://unitedag.org/spd2026-sp)

Directorio de proveedores en  
México  
[unitedag.org/saindirectory](https://unitedag.org/saindirectory)



# *Agradecemos a todos nuestros* **COLABORADORES**



*Suscríbese a*  
**SALUDABLE**

[signup.unitedag.org/saludable](https://signup.unitedag.org/saludable)



**Suscríbese** para recibir el boletín informativo **Saludable** en su correo electrónico y manténgase informado, inspirado y saludable, mes tras mes.





# ¡Fresas y Salud en el Día del Amor y la Amistad!

FOTOGRAFÍA CORTESÍA CALIFORNIA STRAWBERRY COMMISSION



En el Día del Amor y la Amistad, cuida su corazón. Disfruta las fresas frescas o acompáñalas con chocolate oscuro o yogur, para un bocado sencillo y saludable para el corazón.

Obtén más información visitando:  
[californiastrawberries.com/health-wellness](https://californiastrawberries.com/health-wellness)