



Paciente

TEMA EDUCATIVO

Mes de la Salud del Corazón

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte para hombres y mujeres en los Estados Unidos. La enfermedad cardíaca es la causa más común de muerte en la enfermedad renal. Tener presión arterial alta, tener diabetes, tener sobrepeso y fumar tabaco aumentan el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas. Tomar decisiones saludables puede ayudarle a reducir el riesgo de problemas con las enfermedades cardíacas.

Cosas que puedes hacer ahora mismo

- **Ponerse físicamente activo.**
 - https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12_SP.pdf
- **Tome el medicamento prescrito por su médico.**
 - https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule3_SP.pdf
- **Deje de fumar.**
 - <https://espanol.smokefree.gov/>
- **Coma una dieta saludable.**
 - https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule9_SP.pdf

Obtenga más consejos para prevenir las enfermedades cardíacas. <https://www.cdc.gov/dhdsp/spanish/>

Obtenga más información sobre el control de la diabetes cuando tiene enfermedad renal. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/rinones>

Aproveche de la evaluación física llamada "Bienvenido a Medicare". Esta es una visita preventiva que está cubierta por la parte B de Medicare. Para obtener más información, visite <https://es.medicare.gov/coverage/welcome-to-medicare-preventive-visit>

Quejas

Para presentar una queja, comuníquese con Quality Insights renal Network 3 al 1-888-877-8400, qirn3@qualityinsights.org, PO Box 845, Hightstown, NJ 08520, o www.qirn3.org.

Para presentar una queja, comuníquese con Quality Insights renal Network 4 al 1-800-548-9205, cbrown@qualityinsights.org, 1586 Sumneytown Pike #1470, Kulpsville, PA 19443, o www.qirn4.org.

Para presentar una queja, comuníquese con Quality Insights renal Network 5 al 1-866-651-6272, network5@qualityinsights.org, 300 Arboretum Place, Suite 310, Richmond, Virginia 23236, o www.qirn5.org.