



Patient

# EDUCATION TOPIC

## 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](https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule12_SP.pdf)
- **Tome el medicamento prescrito por su médico.**
  - [https://kidneyschool.org/pdfs/KSModule3\\_SP.pdf](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](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@nw3.esrd.net](mailto:qirn3@nw3.esrd.net), 109 S. Main Street, Suite 21, Cranbury, NJ 08512, o [www.qirn3.org](http://www.qirn3.org).

Para presentar una queja, comuníquese con Quality Insights renal Network 4 al 1-800-548-9205, [qirn4@nw4.esrd.net](mailto:qirn4@nw4.esrd.net), 40 24th Street, Suite 410, Pittsburg, PA 15222, o [www.qirn4.org](http://www.qirn4.org).

Para presentar una queja, comuníquese con Quality Insights renal Network 5 al 1-866-651-6272, [qirn5@nw5.esrd.net](mailto:qirn5@nw5.esrd.net), 300 Arboretum Place, Suite 310, Richmond, Virginia 23236, o [www.qirn5.org](http://www.qirn5.org).