



# Chequeo personal: corazón y estrés

Esta hoja le ayuda a ver cómo el estrés, el sueño, el movimiento y los hábitos diarios afectan su corazón y a elegir pasos a seguir.

*Es solo un punto de partida y no reemplaza la atención médica. Si tiene dolor en el pecho, dificultad para respirar o se siente mal, comuníquese de inmediato con un proveedor de salud.*

## Presión arterial y señales del corazón

- ☐ No me he revisado la presión arterial en los últimos 12 meses.
- ☐ Me han dicho que tengo presión arterial alta o "prehipertensión".
- ☐ A menudo noto latidos fuertes, presión en el pecho o falta de aire con actividad ligera.
- ☐ Uso productos de tabaco o vapeo.
- ☐ Con frecuencia elijo alimentos muy salados o muy procesados.

## Estrés, estado de ánimo y sueño

- ☐ Me siento "tenso" o al límite la mayoría de los días.
- ☐ Mi sueño es corto, interrumpido o no es reparador.
- ☐ Dependo de la cafeína, las bebidas energéticas o el alcohol para sobrellevar el día.
- ☐ Paso largos períodos sin moverme mucho.
- ☐ El clima invernal y las tardes oscuras me dificultan mantenerme activo/a o ver a amigos.

**Si marcó 3 o más casillas en alguna columna, ese aspecto puede necesitar más atención. Encierre 1 o 2 cambios pequeños de la lista de abajo para probar en los próximos días.**

- Moverme 10 minutos (pasillo, escaleras, estiramientos o video corto).
- Cambiar un refrigerio salado o comida muy procesada por opción más sana para el corazón.
- Apagar pantallas 30 minutos antes de dormir.
- Respirar lento por la nariz durante 3 minutos.
- Contactar a un amigo, familiar o compañero.
- Programar revisión de presión arterial o visita de bienestar.

Si marcó varias casillas o si continúan el estrés, el ánimo bajo o los problemas de sueño, comuníquese con un proveedor de salud o con consejería/apoyo para empleados. Ante dolor en el pecho, dificultad para respirar, debilidad repentina u otros síntomas urgentes, llame al 911 o busque atención de emergencia.