

Health Check

FEBRERO DE 2026

Cuide la salud de su corazón a cualquier edad



Por Joanna Molina Razavi, MD
Cardiología y
Electrofisiología

La Dra. Joanna Molina Razavi es una cardióloga certificada por la junta que atiende a pacientes en la Clínica Upper Kirby de Kelsey-Seybold.



Febrero es el Mes Estadounidense del Corazón, y es un buen momento para dar un paso hacia una mejor salud cardíaca.

Si no tiene claridad sobre su salud general del corazón, comience programando una cita con su proveedor de atención primaria. Ellos pueden revisar su presión arterial, ordenar análisis de laboratorio, hablar sobre su estilo de vida y ayudarlo a decidir los siguientes pasos.

Si sabe que puede mejorar su salud cardíaca y le ha costado dar ese primer paso, hágalo sencillo. Intente adoptar un solo hábito saludable para comenzar. Si no está seguro de qué hacer, o desea asegurarse de que se tenga en cuenta su historial médico, programe una cita con su médico.

Comience con algunos pasos que puede dar esta semana.

No tiene que hacerlo todo de una vez. Elija uno o dos cambios que sienta que puede mantener y empiece por ahí.

- Pregunte a su proveedor de atención primaria sobre sus números: presión arterial, colesterol y nivel de azúcar en la sangre. Si ha pasado tiempo, pregunte cuáles fueron sus resultados más recientes y en qué rango deberían estar.
- Agregue un poco de movimiento la mayoría de los días. Empiece con una caminata de 10 minutos, dé un paseo corto después de la cena o estacione más lejos. La constancia importa más que la intensidad.
- Si consume tabaco o vapea, hable con su proveedor de atención primaria sobre opciones de apoyo para dejarlo. Pueden hablarle sobre reemplazo de nicotina, opciones con receta y recursos de consejería.
- Si los ronquidos fuertes o la somnolencia durante el día son algo frecuente para usted, coméntelo con su proveedor de atención primaria. Pregunte si debería evaluarse para apnea del sueño, ya que está relacionada con la presión arterial alta.

Sepa cuándo consultar a un especialista.

No tiene que esperar a que aparezca un signo grave para ver a un especialista. Hablar con su médico de atención primaria es un excelente punto de partida. Ellos pueden orientarle y coordinar su atención con los especialistas de Kelsey-Seybold. Algunos síntomas o factores de riesgo a los que debe prestar atención y abordar de manera oportuna con su médico de atención primaria o un cardiólogo incluyen:

- Tiene antecedentes de enfermedad cardíaca en su familia, especialmente a edades tempranas.
- Fuma o tiene presión arterial alta, colesterol alto o diabetes.
- Presenta molestias en el pecho, falta de aire, mareos, desmayos o nueva hinchazón en las piernas.
- Siente palpitaciones, latidos acelerados, irregulares o una sensación de aleteo en el corazón.

¿Listo para programar su cita?

Para programar una cita, llame al **713-442-7038** o visite **MyKelseyOnline.com** para comenzar.