



# Guía de recursos de salud cardiovascular de Delaware

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTE A:  
Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware  
División de Salud Pública  
417 Federal St., Dover, DE 19901  
Teléfono: 302-744-4541 | Fax: 302-739-4787  
Sitio web: [www.dhss.delaware.gov/dhss/dph/index](http://www.dhss.delaware.gov/dhss/dph/index)



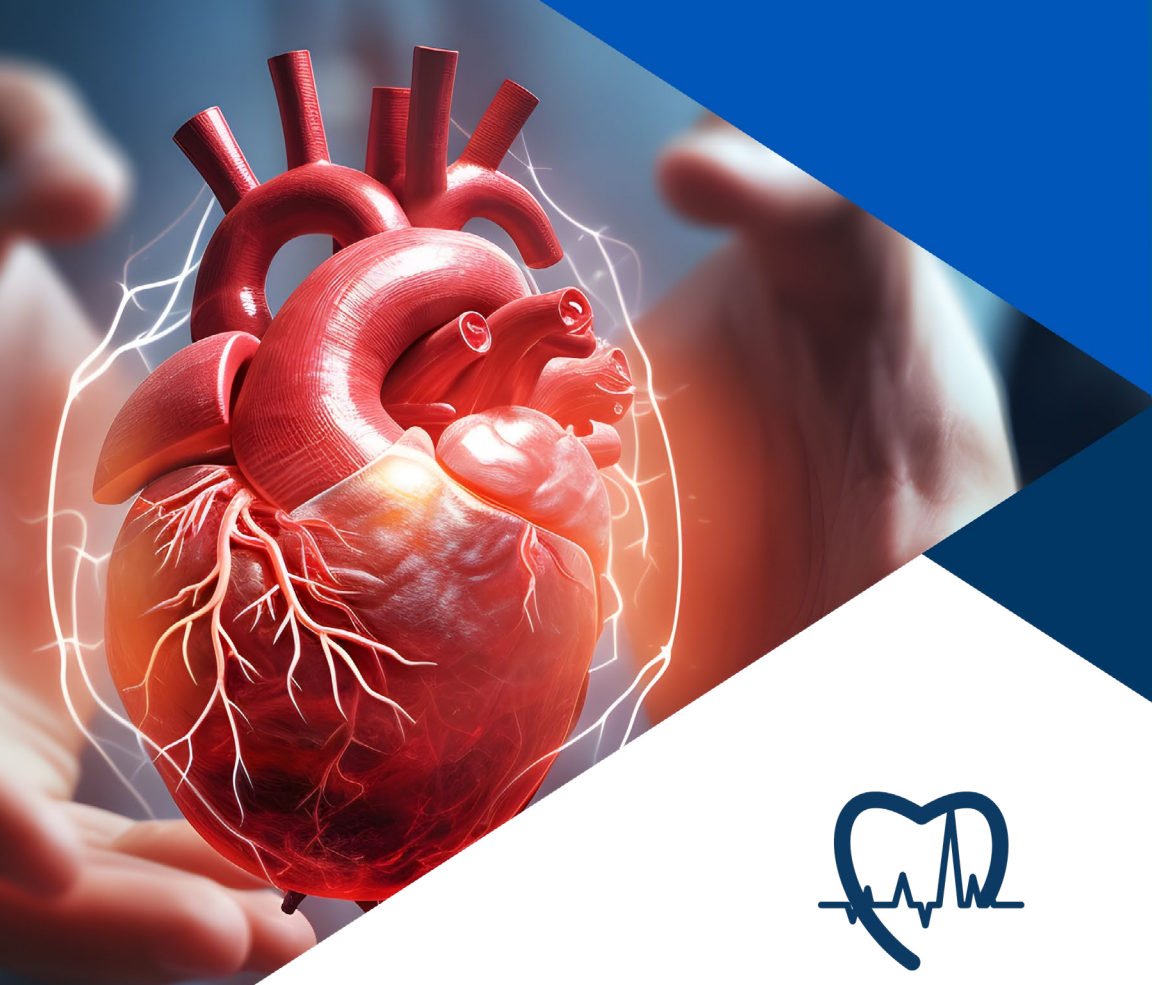
*DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES*  
Division of Public Health





# Tabla de contenido

¿Qué es la salud cardiovascular? .....	1
Usted y su equipo de atención médica .....	7
Programas comunitarios y grupos de apoyo de Delaware .....	19
Nutrición y actividad física para la salud cardiovascular .....	25
Asistencia financiera y seguros .....	35
Tecnología y herramientas .....	42
Apoyo social .....	47
Recursos adicionales .....	51
Referencias .....	57



## ¿Qué es la salud cardiovascular?

El sistema cardiovascular incluye el corazón y los vasos sanguíneos que bombean sangre por todo el cuerpo. Una buena salud cardiovascular implica que el sistema mantiene un flujo sanguíneo eficiente y sin interrupciones. Mantener el sistema cardiovascular sano es esencial para sentirse bien y vivir una vida activa y saludable.

Su médico es su aliado en el control y la prevención de enfermedades cardiovasculares. Debe hablar con él sobre sus inquietudes de salud antes de realizar cambios en su estilo de vida. Esta guía de recursos le ayudará a comprender sus riesgos para la salud y le sugerirá maneras de mantenerse lo más saludable posible.

# Enfermedad cardiovascular en los Estados Unidos y Delaware

- La enfermedad cardiovascular es la principal causa de muerte en los EE. UU. para hombres, mujeres y personas de la mayoría de los grupos raciales y étnicos. (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>).
- La enfermedad cardiovascular es la segunda causa principal de muerte en Delaware. En 2022, el 6.6% de los adultos de Delaware reportaron tener una enfermedad cardíaca o haber sufrido un infarto (DHSS, n.d., <https://bit.ly/4mdKBKO>).
- Casi el 48% de los adultos estadounidenses tienen hipertensión (también conocida como presión arterial alta) (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>).
- La hipertensión es más común en hombres (50.8%) que en mujeres (44.6%) y las tasas aumentan con la edad (CDC, 2023, <https://bit.ly/3YQtbKm>).
- Solo el 59.2% de las personas con presión arterial alta saben que padecen esta afección (CDC, 2023, <https://bit.ly/3YQtbKm>).
- En 2021, el 36.2% de los adultos en Delaware, o aproximadamente 288,000 personas, reportaron tener presión arterial alta. La tasa para los adultos negros no hispanos fue del 42.5 % (DHSS, n.d., <https://bit.ly/4mdKBKO>).
- En Delaware, el 34.6% de los adultos reportaron tener colesterol alto en la sangre. El colesterol puede causar la acumulación de placa en los vasos sanguíneos, lo que impide que llegue menos sangre al corazón. Esto causa el tipo más común de enfermedades cardiovasculares, la enfermedad de las arterias coronarias, puede provocar un ataque cardíaco (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>).

## Signos y síntomas de la enfermedad cardiovascular

Algunos signos de enfermedad cardiovascular se consideran "silenciosos". Es posible que las personas no se den cuenta de la que los tienen hasta que sufren un problema urgente, como un infarto. Por ejemplo, muchas personas no experimentan síntomas de presión arterial alta. La presión arterial alta no controlada hace que el corazón trabaje más para bombear sangre. Con el tiempo, esto puede provocar un infarto (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>). Su médico le medirá la presión arterial y le recomendará maneras de controlarla. Medirse la presión arterial en casa puede ayudar a mantenerla bajo control (Million Hearts®, 2024, <https://bit.ly/3S40zJH>).

Los niveles de colesterol no saludables son otro factor de riesgo para la enfermedad cardiovascular, que a menudo no presenta síntomas en las primeras etapas. El colesterol es una sustancia cerosa producida por el hígado y presente en ciertos alimentos. Consumir más colesterol del que nuestro cuerpo necesita puede provocar su acumulación en el corazón y los vasos sanguíneos. Los médicos utilizan un simple análisis de sangre para controlar el colesterol (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>). Es importante consultar con su médico y seguir las recomendaciones sobre cambios en el estilo de vida o medicamentos, si es necesario.

Otros síntomas de enfermedad cardiovascular son más fáciles de reconocer, como (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>):

- **Arritmia:** Estos latidos cardíacos irregulares pueden ser causados por varios factores. Pueden sentirse como un aleteo en el pecho (palpitaciones). Los latidos cardíacos irregulares pueden causar complicaciones si no se tratan.
- **Ataque cardíaco:** Los ataques cardíacos son causados por un coágulo de sangre que bloquea el flujo sanguíneo al músculo cardíaco. Los síntomas incluyen dolor o malestar en el pecho, dolor en la parte superior de la espalda o el cuello, acidez estomacal, náuseas o vómitos, cansancio extremo, mareos y dificultad para respirar. Si se sospecha un ataque cardíaco, es importante llamar al 911 de inmediato para recibir atención que pueda salvarle la vida.

- **Insuficiencia cardíaca:** cuando el corazón no puede bombear la sangre del cuerpo de manera eficiente, se desarrolla insuficiencia cardíaca. Los síntomas incluyen dificultad para respirar, fatiga o hinchazón de pies, tobillos, piernas, abdomen o venas del cuello.
- **Accidente cerebrovascular(derrame cerebral):** el tipo más común de accidente cerebrovascular ocurre cuando el suministro sanguíneo en una parte del cerebro está bloqueado. Llame al 911 inmediatamente si alguien experimenta caída de la cara, debilidad, dificultad para hablar o problemas de visión. El tratamiento temprano es vital para la recuperación.

## Factores de riesgo y prevención

Muchos factores afectan el riesgo de que una persona desarrolle una enfermedad cardiovascular. La presión arterial alta, el colesterol alto y el tabaquismo son factores de riesgo importantes (CDC, 2024, <https://bit.ly/43npWwp>). Algunos factores de riesgo de enfermedad cardiovascular son difíciles o imposibles de modificar (AHA, 2024, <https://bit.ly/3Zchc9U>). Entre los factores que no podemos modificar se incluyen:

- Edad-- el riesgo para los hombres aumenta después de los 45 años; para las mujeres, el riesgo aumenta después de los 55 años
- Antecedentes familiares de presión arterial alta
- Género (los hombres tienen mayor riesgo)
- Enfermedad renal
- Raza y etnicidad, incluyendo ser negro
- Apnea del sueño

La buena noticia es que existen otros factores de riesgo que puede controlar (AHA, 2024, <https://bit.ly/3Zchc9U>). Controlar estos factores significa que tendrá menos probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Los principales factores de riesgo controlables para las enfermedades cardiovasculares se detallan en las páginas 5 y 6.

## Factores de riesgo controlables de enfermedad cardiovascular

**Alcohol:** demasiado alcohol puede aumentar su presión arterial.

Los hombres no deben tomar más de dos bebidas al día y las mujeres no más de una bebida al día (CDC, 2024, <https://bit.ly/3YGaCs2>).



**Control de la presión arterial:** la presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado

Su médico puede ayudarle a controlar su presión arterial con cambios en el estilo de vida y medicamentos si es necesario. Medir su presión arterial en casa puede mantenerla dentro de un rango saludable (Million Hearts®, 2024, <https://bit.ly/3S40zJH>).



**Control de azúcar en sangre:** un nivel de azúcar en la sangre demasiado alto puede aumentar su riesgo de enfermedad cardiovascular.

Trabaje con un médico para controlar su nivel de azúcar en la sangre y reducir su riesgo de enfermedad cardiovascular (CDC, 2024, <https://bit.ly/3YGaCs2>).



**Control del colesterol:** demasiado colesterol en la sangre aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Colabore con su médico para controlar su colesterol. Si se lo recetan, tome los medicamentos (CDC, 2024, <https://bit.ly/3YGaCs2>).



**Dieta:** los alimentos que usted consume pueden afectar su colesterol, presión arterial y nivel de azúcar en sangre.

Consuma alimentos ricos en fibra y limita las grasas poco saludables, la sal y el azúcar (CDC, 2024, <https://bit.ly/3YGaCs2>).



## Factores de riesgo controlables de enfermedad cardiovascular

### Actividad física:

Consulte siempre con su profesional de la salud antes de comenzar una rutina de ejercicios.

La mayoría de los adultos deberían aspirar a realizar 150 minutos de actividad moderada a la semana (AHA, 2024, <https://bit.ly/3Zchc9U>).



**Sueño:** no dormir lo suficiente y con calidad puede afectar la salud del corazón.

Los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño cada noche (AHA, 2024, <https://bit.ly/3Zchc9U>).



**Fumar y humo de segunda mano:** esto incluye cigarrillos, vaporizadores, puros, etc..

Healthy Delaware ofrece opciones gratuitas para ayudar a las personas a dejar el tabaco o de fumar (Healthy Delaware, 2025, <https://bit.ly/43PBiJH>).



**Peso:** Tener sobrepeso u obesidad aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Incluso pequeñas cantidades de pérdida de peso reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares (CDC, 2024, <https://bit.ly/3YGaCs2>).



Otras secciones de esta guía de recursos detallan cómo controlar muchos factores de riesgo modificando su estilo de vida y comportamientos. Aprenderá sobre programas en su comunidad que pueden ayudarle a mantenerse sano. Además, la sección sobre apoyo social analiza cómo las necesidades sociales afectan la salud e incluye recursos para abordar las necesidades sociales relacionadas con la salud.



## Usted y su equipo de atención médica

**¡USTED es el miembro más importante de su equipo de atención médica!** Es su responsabilidad informarte lo mejor posible sobre sus afecciones médicas y seguir las instrucciones de su profesional de la salud, pero no tiene que hacerlo solo. Su profesional de la salud es su aliado en la prevención y el control de las enfermedades cardiovasculares; debe visitarlo regularmente. Su profesional de la salud monitoreará su presión arterial, colesterol y glucosa en sangre. Esta guía de recursos le ayudará a trabajar con su equipo de atención médica y a tomar decisiones informadas sobre su salud.

Delaware cuenta con centros de salud comunitarios en cada condado si no tiene un médico de cabecera o le preocupan los costos. Estos centros ofrecen un hogar médico para personas de todos los niveles de ingresos. Atienden a pacientes con seguro médico, con seguro insuficiente y sin seguro médico. Para los pacientes sin seguro médico, la mayoría de los centros facturan según una escala móvil de tarifas según los ingresos del hogar (DHSS, 2025, <https://bit.ly/42VxNRR>).

Los Centros de salud calificados federalmente de Delaware y otros centros de salud comunitarios pueden brindar atención médica.

## Condado de New Castle

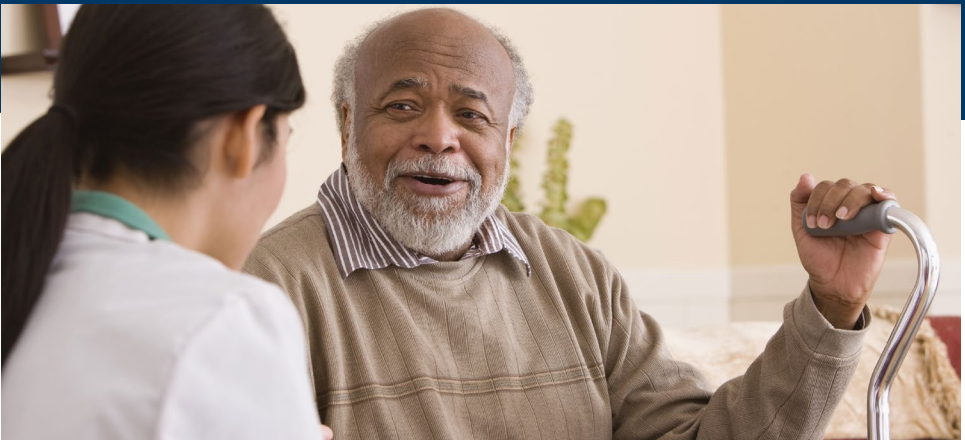
Clínica	Dirección	Número de teléfono
ChristianaCare – Wilmington Hospital	501 West 14 <sup>th</sup> St. Wilmington, DE 19899	302-733-1000
Henrietta Johnson Medical Center – Claymont	2722 Philadelphia Pike Claymont, DE 19703	302-655-6187
Henrietta Johnson Medical Center – Southbridge	601 New Castle Ave. Wilmington, DE 19801	302-655-6187
St. Francis Healthcare – Centro de Esperanza	620 Christiana Road, Suite 302 Newark, DE 19713	302-660-7333
St. Francis Family Practice – St. Francis Hospital	Medical Services Building, 2 <sup>nd</sup> Floor 701 North Clayton St. Wilmington, DE 19805	302-575-8040
Westside Family Healthcare – Bear	404 Fox Hunt Drive Bear, DE 19701	302-836-2864
Westside Family Healthcare – Newark	27 Marrows Road Newark, DE 19713	302-455-0900
Westside Family Healthcare – Northeast	908-B East 16 <sup>th</sup> St. Wilmington, DE 19802	302-575-1414
Westside Family Healthcare – Wilmington	1802 West 4 <sup>th</sup> St. Wilmington, DE 19805	302-655-5822

## Condado de Kent

<b>Clínica</b>	<b>Dirección</b>	<b>Número de teléfono</b>
Hope Medical Clinic, Inc.	1125 Forrest Ave. Suite 202 Dover, DE 19904	302-735-7551
Westside Family Healthcare – Dover	1020 Forrest Ave. Dover, DE 19904	302-678-4622

## Condado de Sussex

<b>Clínica</b>	<b>Dirección</b>	<b>Número de teléfono</b>
La Red Health Center – Georgetown	21444 Carmean Way Georgetown, DE 19947	302-855-1233 (todas las ubicaciones)
La Red Health Center – Milford	21 West Clarke Ave. Milford, DE 19963	
La Red Health Center – Seaford	300 High St. Seaford, DE 19973	
La Rosa Health Center	10 North Front St. Georgetown, DE 19947	302-858-4381

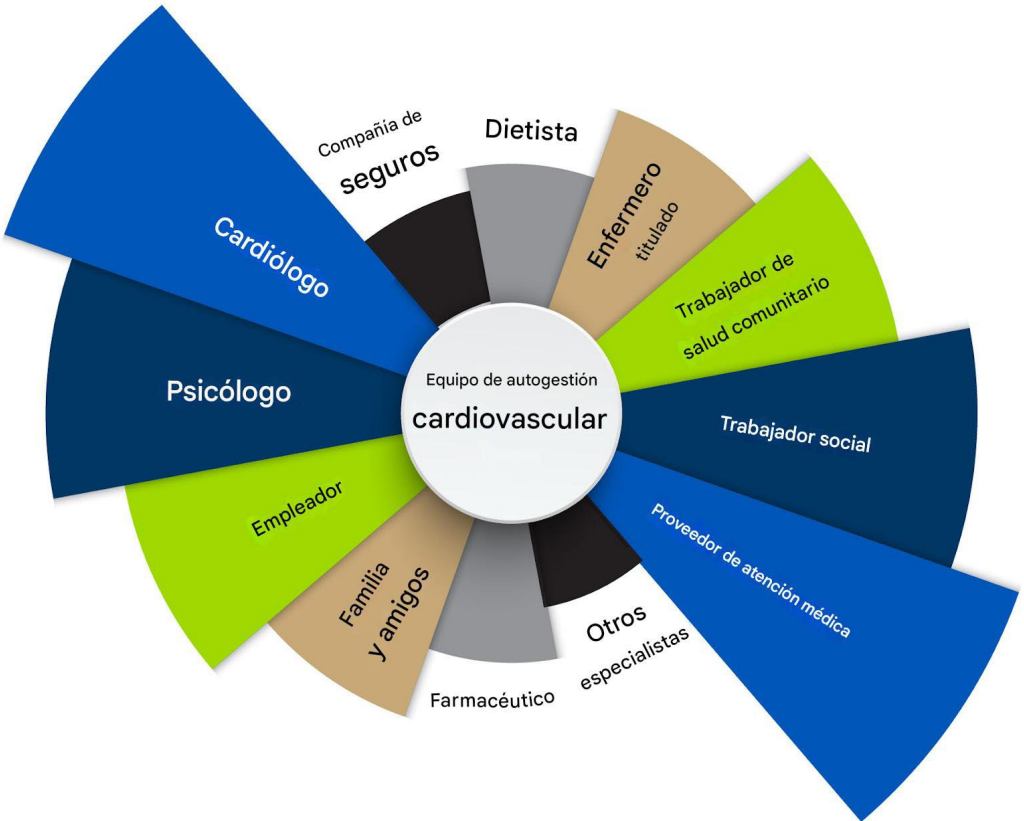


## Consejos para las citas médicas

A la hora de visitar al médico, aquí le dejamos algunos consejos:

- Si la oficina lo permite, lleve a un familiar o amigo. Pueden brindarle apoyo y ser un apoyo extra para escuchar la información o hacer preguntas que tal vez no se le ocurran. También pueden ayudarle a tomar notas durante la visita.
- Llegue temprano. Es posible que necesite más tiempo para desplazarse por un edificio nuevo.
- Lo más probable es que necesite completar un formulario de historial médico antes de su cita. No omita ninguna información. Incluya:
  - Incluya los síntomas que está experimentando
  - Historia médica personal y familiar
  - Lista de medicamentos que está tomando actualmente
  - Su estilo de vida
  - Historial médico, médicos anteriores, y resultados de pruebas previas.
- El médico realizará un examen físico y puede ordenar pruebas adicionales.
- Escribe las preguntas que tenga, como:
  - ¿Qué causó los problemas que estoy teniendo?
  - ¿Dónde puedo obtener más información sobre esta condición?
  - ¿Qué puedo hacer para mejorar la salud de mi corazón y disminuir el riesgo de complicaciones?

## Su equipo de atención de salud cardiovascular



La mayoría de las personas puede obtener toda la atención que necesitan de su médico de atención primaria o sus siglas en inglés, PCP. Los PCP suelen ser médicos de medicina familiar o internista. Revisarán sus resultados de laboratorio con usted y coordinarán su atención. Su PCP podría recomendarle que consulte con otros profesionales para recibir atención especializada.

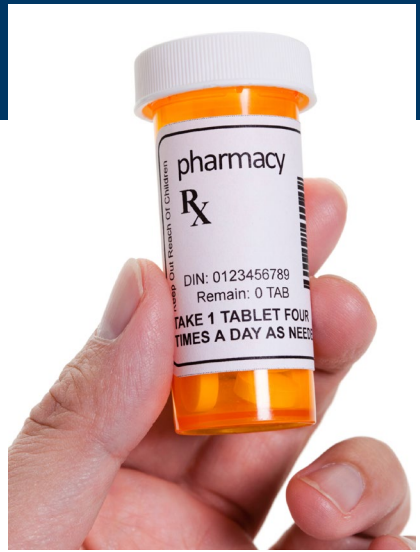
Hay muchos miembros del equipo de atención médica con los que también puede trabajar, entre ellos:

- **Enfermera registrada:** Una enfermera registrada es responsable de gestionar la atención al paciente, educar a los pacientes y brindar asesoramiento y apoyo a los pacientes y sus familias.
- **Trabajador social:** Un trabajador social puede ayudar a coordinar los servicios para personas con enfermedades o afecciones crónicas y ayudar con la consejería.
- **Trabajador de salud comunitario:** Los trabajadores de salud comunitarios pueden trabajar en la comunidad o en un consultorio médico. Están capacitados para brindar educación e información sanitaria culturalmente apropiada, ofrecer apoyo social y conectar a las personas con los servicios locales que necesitan.
- **Dietista registrado:** Un dietista registrado puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular mediante la reducción del colesterol y el control de la presión arterial, a través de opciones y cambios en la dieta. Un dietista también puede ayudar a desarrollar un plan de alimentación personalizado según las necesidades individuales.
- **Farmacéutico:** Un farmacéutico puede ayudar a educar a una persona sobre maneras de mejorar la salud cardiovascular mediante la administración de medicamentos y la retroalimentación a un médico. Puede encontrar más información sobre farmacéuticos en la sección "Farmacia" de esta guía.
- **Psicólogo:** Vivir con una afección de salud puede ser un desafío y puede conducir a la depresión o la ansiedad. Un psicólogo puede brindar técnicas para el manejo del estrés. Hablar con alguien sobre sus sentimientos puede ayudarle a afrontar mejor la situación. Una persona con una enfermedad cardiovascular debería consultar con su compañía de seguros para saber qué servicios cubre.

- **Cardiólogo (médico del corazón):** un cardiólogo puede ayudar a controlar muchas afecciones cardíacas, como dolor torácico, presión arterial alta e insuficiencia cardíaca. Además, administra medicamentos y ayuda a diagnosticar problemas cardíacos y vasculares.
- **Otros especialistas que puede necesitar incluyen:**
  - Endocrinólogo: especialista en diabetes
  - Neurólogo: médico del sistema nervioso
  - Nefrólogo: médico especialista en riñones
  - Urólogo: se ocupa del control de la vejiga o la función sexual
  - Gastroenterólogo: médico especialista en digestión/estómago
  - Obstetra/Ginecólogo: médico de salud de la mujer
- **Empleador:** su empleador puede ayudarle a mantenerse saludable y productivo. Pueden ofrecer un paquete de beneficios para empleados que apoye la salud cardiovascular mediante educación y programas que fomenten el bienestar general.
- **Compañía de seguros:** las pólizas de seguro varían y cada persona debe contactar a su compañía de seguros para preguntar sobre la cobertura de educación, medicamentos y suministros relacionados con la salud cardiovascular. Puede consultar el reverso de su tarjeta de seguro para encontrar el número de teléfono gratuito al que llamar para solicitar los servicios cubiertos.
- **Amigos y familiares:** sus amigos y familiares pueden ayudarle a controlar su salud cardíaca a diario. Pídeles que le ayuden a elegir una dieta cardiosaludable. También pueden ayudarle a gestionar los pasos y las decisiones diarias relacionadas con su salud cardíaca.

## Recursos de farmacia

Los farmacéuticos son una parte importante del equipo de atención médica. En Delaware, ayudan a las personas a obtener los medicamentos adecuados y a comprender cómo usarlos de forma segura. También colaboran con médicos y otros profesionales de la salud para garantizar que los pacientes tomen los medicamentos correctos (APhA, 2025).



Los farmacéuticos pueden ayudar a los pacientes con lo siguiente:

- **Administración de medicamentos:** los farmacéuticos ayudan a los pacientes a tomar sus medicamentos según lo prescrito.
- **Seguridad de los medicamentos:** proporcionan instrucciones claras sobre cómo utilizar medicamentos de forma segura.
- **Selección de medicamentos:** los médicos pueden consultar a los farmacéuticos cuando decidir qué medicamentos recetar.
- **Interacciones medicamentosas:** los farmacéuticos pueden asesorar a los pacientes y médicos sobre cómo los medicamentos interactúan con otros medicamentos.
- **Efectos secundarios de los medicamentos:** proporcionan información sobre los efectos secundarios de los medicamentos.

El acceso a farmacéuticos puede ayudar a las personas a mejorar su salud general. Los recursos farmacéuticos pueden ayudar a los pacientes a obtener respuestas a sus preguntas, utilizar recursos, obtener transporte para sus citas, ayudar con los pedidos o derivaciones de medicamentos, y superar las barreras para acceder a la atención médica (APhA, 2025, <https://bit.ly/3S1jhla>).

## Farmacias independientes en Delaware

### Condado de New Castle

Farmacia	Dirección	Número de teléfono
Concord Pharmacy	3613 Silverside Road Wilmington, DE 19810	302-478-1212
Darley Pharmacy	111 Darley Road Claymont, DE 19703	302-798-0202
Delaware Apothecary	1215 Churchmans Road, Suite 1200 Newark, DE 19713	302-789-9750
Express Discount Pharmacy	4528 Kirkwood Hwy. Wilmington, DE 19808	302-575-9891
Fulcrum Family Pharmacy	1416 Lancaster Ave. Bayard Square Wilmington, DE 19805	302-652-1994
Glasgow Pharmacy	3625 Wrangle Hill Road Bear, DE 19701	302-838-8700
Ivira Pharmacy - Bear	1102 Quintilio Dr. Bear, DE 19701	302-467-2747
Ivira Pharmacy - Wilmington	2500 W 4 <sup>th</sup> St, Suite 1 Wilmington, DE 19805	302-660-8847
Living Well Pharmacy	723 N Broad St. Middletown, DE 19709	302-378-8228
Metro Pharmacy	620 Stanton Christiana Rd. Newark, DE 19713	302-407-5895
Miller Road Pharmacy	3610 Miller Road Wilmington, DE 19802	302-764-5348
New Castle Discount Pharmacy	232 New Castle Ave. New Castle, DE 19720	302-384-6925
People's Pharmacy	2701 Washington St. Wilmington, DE 19802	302-762-6700
Prices Corner Pharmacy	3311 Old Capitol Trail, Suite B Wilmington, DE 19808	302-668-1470
Super Health Pharmacy Crofton	484 Bear Christiana Rd. #6 Bear, DE 19701	302-663-1244

## Condado de Kent

Farmacia	Dirección	Número de teléfono
Atlantic Apothecary - Smyrna	103 S. Dupont Blvd. #2 Smyrna, DE 19977	302-653-9355
Atlantic Apothecary - Camden	2 S. Main St. Camden, DE 19934	302-653-9355
Camden Pharmacy	4598 S. DuPont Hwy. Camden, DE 19934	302-535-8604
Dover Community Pharmacy	1035 S. Governors Ave. Dover, DE 19904	302-724-9323
Focus Pharmacy	117 E. Glenwood Ave. Smyrna, DE 19977	302-471-3046
Forest Pharmacy	1030 Forrest Ave. Suite 111 Dover, DE 19904	302-990-3131
Hometown Drugs Pharmacy	16819 S. Dupont Hwy. Harrington, DE 19952	302-450-1970
Rodney Village Pharmacy	1664 S. Governors Ave. Dover, DE 19904	302-747-7533

## Condado de Sussex

Farmacia	Dirección	Número de teléfono
AL's Pharmacy	9577 Bridgeville Ctr, #1 Bridgeville, DE 19933	302-281-2720
Cape Pharmacy	17252 N. Village Main Blvd. #3 Lewes, DE 19958	302-645-0090
Express Pharmacy	30214 Sussex Hwy. #7 Laurel, DE 19956	302-875-5400
Ivira Pharmacy - Milford	692 N. DuPont Blvd, Suite 692 Milford, DE 19963	302-503-9503

Farmacia	Dirección	Número de teléfono
Shayona Pharmacy	38660 Sussex Hwy #10 Delmar, DE 19940	302-907-0074
Nanticoke Pharmacy	1609 Middleford Road Seaford, DE 19973	302-536-7464
Seaford Pharmacy	613 W. Stein Hwy. Seaford, DE 19973	302-629-3737

## Medicamentos genéricos con descuento



**Target:** Target ofrece una amplia gama de medicamentos genéricos para tratar diversas afecciones y enfermedades. Son igual de seguros y similares a sus equivalentes de marca, pero están disponibles a un precio mucho menor. Contacte a su Target local o visite <https://bit.ly/45anlXZ> para verificar si su medicamento está disponible.



**Club de Ahorros en Medicamentos Recetados de Walgreens:** Walgreens ofrece un programa de descuentos en medicamentos si no tiene seguro o si sus medicamentos no están cubiertos. Según ciertos requisitos, los miembros pagan una pequeña cuota anual y recibe descuentos en sus recetas. Los beneficios incluyen ahorros en vacunas contra la gripe, suministros para diabéticos y más de 8,000 medicamentos de marca y genéricos. Visite su Walgreens local o <https://bit.ly/43hnpmk> para obtener más información.



**Walmart:** Walmart ofrece una amplia variedad de medicamentos genéricos. Contacte a su Walmart local o visite <https://bit.ly/3Sxo269> para ver si su medicamento está disponible.

## Recursos adicionales de farmacia



**Programa de asistencia para recetas de Delaware:** Este programa ayuda a pagar los medicamentos recetados a personas mayores o con discapacidad que no pueden costearlos. Proporciona hasta \$3,000 al año para medicamentos necesarios y costos de la Parte D de Medicare. Llame al **1-844-245-9580** y presione 0. Visite <https://bit.ly/3YG86C8> para más información.



**GoodRx:** GoodRx recopila precios y descuentos actuales para ayudarle a encontrar la farmacia más económica para sus recetas. Puede acceder a este programa en línea en <https://www.goodrx.com> o a través de una aplicación para smartphones. Es totalmente gratuito y no requiere registro.



**Herramienta de asistencia para Medicamentos:** Esta herramienta gratuita está diseñada para ayudar a identificar los recursos disponibles a través de diversos programas farmacéuticos, como programas de asistencia financiera y tarjetas de ahorro para medicamentos recetados. Obtenga más información en <https://bit.ly/4kjiDeY>.



**NeedyMeds.org:** Este sitio web le permite buscar programas de apoyo por diagnóstico. Ofrece asistencia con medicamentos para la diabetes o el corazón, suministros, servicios de laboratorio, cómo encontrar una clínica gratuita y cómo comprender sus opciones de atención médica. Visite <https://bit.ly/3YGbSeK> para obtener más información.



**Rx Assist:** El sitio web de Rx Assist ayuda a las personas a encontrar tarjetas de ahorro, descuentos y programas de asistencia para medicamentos recetados. Consúltelo en <https://bit.ly/3ZhqfGD>.

## Recursos específicos para la diabetes

Muchas personas que viven con enfermedades cardiovasculares también tienen diabetes. Si usted se encuentra entre ellos, los siguientes programas podrían ser de su interés.



**GetInsulin.org:** Visite <https://getinsulin.org> para encontrar insulina de bajo costo según su lugar de residencia, su seguro médico, sus ingresos y su receta médica. Los planes están disponibles para todos en EE. UU., sin importar su ciudadanía.



**Delaware saludable:** Visite <https://www.healthylouisiana.org/Individuals> para obtener información sobre seguros de salud para ayudar a los pacientes a cubrir costos como visitas al médico, medicamentos, medidores u otros suministros.



## Programas comunitarios y grupos de apoyo de Delaware

Delaware cuenta con numerosos programas comunitarios y grupos de apoyo para personas que desean mejorar su salud. Estos programas ofrecen ayuda para controlar enfermedades, mantenerse activo y mantener un peso saludable. También brindan información sobre salud cardíaca, apoyo familiar y cómo afrontar problemas de salud mental y el consumo de sustancias.

## Programas de autogestión

Para mantener una buena salud, siempre debe seguir los consejos de su médico, pero también es importante saber cómo cuidarse. Los programas de autocuidado pueden ayudarle a aprender nuevas maneras de mantenerse saludable.

### Coalición de Enfermedades Crónicas de Delaware

- La Coalición proporciona información confiable sobre la prevención, diagnóstico y tratamiento de enfermedades crónicas y ofrece apoyo continuo a quienes viven con ellas. Visite <https://bit.ly/4dgcRtA> para obtener más información.



### Programas de autogestión de Delaware

- Los programas de autogestión son sesiones interactivas que ayudan a las personas con problemas de salud crónicos a aprender a vivir la vida al máximo.
- Estos programas basados en evidencia están abiertos a adultos de todas las edades y capacidades. Se ofrecen talleres para grupos pequeños en lugares de fácil acceso durante seis semanas. También se ofrecen clases virtuales.
- Los participantes aprenden a controlar el dolor crónico, mantenerse activos y comer saludable, tomar los medicamentos correctamente y comunicarse eficazmente con médicos, familiares y amigos.
- Para obtener más información sobre estos programas GRATUITOS, llame al 302-990-0522 o Visite <https://bit.ly/4j2IPJL>.



### ¡Listos para la salud! en las bibliotecas de Delaware

- Todas las bibliotecas del estado ofrecen controles gratuitos de presión arterial a quienes poseen una tarjeta de biblioteca válida, así como monitores de presión arterial para préstamo por un periodo de hasta tres semanas a la vez, sin costo alguno. Los monitores son fáciles de usar e incluyen información sobre cómo medir la presión arterial correctamente.
- Algunas bibliotecas ofrecen espacios privados con una conexión a internet segura y confiable que permite a las personas aprovechar la salud virtual. Más información en <https://lib.de.us/healthready/>.



## Delaware Saludable

- Aprenda a vivir más saludablemente y a prevenir, hágase pruebas y recibir tratamiento para enfermedades crónicas.
- Ya sea que tenga seguro o no, puede ser elegible para programas y servicios.
- Visite el sitio web de Healthy Delaware en <https://bit.ly/4j34pgZ>.



## Programa de automonitoreo de la presión arterial del embajador del corazón saludable (HHA BPSM)

- El programa HHA BPSM es un programa gratuito, 100 % virtual, enfocado en el automonitoreo de la presión arterial con apoyo individualizado. También ofrece educación nutricional y clases de cocina.
- HHA BPSM es un programa de cuatro meses que ofrece un monitor de presión arterial gratuito a los participantes elegibles y brinda apoyo personal a quienes residen en Delaware.
- Para obtener más información sobre el programa, llame al 302-208-9097 o visite <https://bit.ly/44v8Xt9>.



**RECURSO:** Consulte el folleto del Programa HHA BPSM para obtener más información. Descárguelo en <https://qualityinsights.info/42WkrEM> o escanee el código QR para acceder fácilmente a la flyer.

## Prevención y control del tabaco

- El Control y la prevención del tabaco de Delaware ofrece control programas para ayudar a las personas a dejar de fumar, que ofrecen numerosos recursos para prevenir el consumo de tabaco, incluso entre los jóvenes, y brindan educación sobre la exposición al humo de segunda mano. Obtenga más información en <https://bit.ly/4iZrhxU>.



## Detección y evaluación bien integradas para mujeres en todo el país (WISEWOMAN)

- El proyecto WISEWOMAN apoya a personas de bajos ingresos, mujeres sin seguro o con seguro insuficiente de entre 40 y 64 años de edad.
- El programa enseña a los participantes cómo reducir su riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, proporcionando servicios para promover estilos de vida duraderos y saludables para el corazón. Las mujeres que cumplan los requisitos pueden recibir exámenes de detección gratuitos y asesoramiento sobre su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.



## Sí a la salud (Yes2Health)

- La coalición contra el cáncer de mama de Delaware (DBCC) y sus socios ofrecen los programas Yes2Health sin costo para los participantes. La DBCC busca crear oportunidades para que los miembros de la comunidad reduzcan el riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer de mama, mediante un estilo de vida saludable.
- Los participantes se reúnen en línea cada semana durante 10 semanas para aprender sobre ejercicio, salud y bienestar. El objetivo es ayudar a las personas a mantenerse saludables y animarlas a caminar al menos 30 minutos a la semana.
- Únase hoy sin costo llamando al **302-882-9647** o visite <https://bit.ly/4klqWXH> para obtener más información.



## Programa de autocontrol de la presión arterial de la YMCA

- Este programa de cuatro meses apoya a los adultos con hipertensión para reducir y controlar su presión arterial.
- A los participantes se les enseña cómo controlar su presión arterial en casa y tomar decisiones alimentarias más saludables para mejorar su dieta y presión arterial.
- Los adultos mayores de 18 años con diagnóstico de presión arterial alta pueden comunicarse con el departamento de vida saludable de YMCA al **302-572-9622** o visite <https://bit.ly/3GPDVSW> para obtener más información.
- Los participantes interesados también pueden completar el formulario de interés del Programa de Salud Comunitaria, disponible aquí: [https://ymcadefhlbf.formstack.com/forms/hlprogram\\_referral](https://ymcadefhlbf.formstack.com/forms/hlprogram_referral).



# Actividad física y control del peso

## Curves

Curves es un club de salud y ejercicio enfocado en mujeres donde las mujeres se apoyan mutuamente con clases de ejercicio de 30 minutos y redes de apoyo. Curves ofrece clases de ejercicio en línea y presenciales. Visite <https://www.curves.com> para encontrar una clase cerca de usted.



## Bajar de peso con pensación (TOPS)

- TOPS ofrece guías de vida saludable en línea y presenciales, que incluyen planes de alimentación, seguimiento de peso y guías de bienestar. También puede unirse a un programa de autocuidado.
- Hay una cuota de membresía, además de las cuotas mensuales de cada capítulo.
- Para obtener más información, llame al **414-482-4620** o visite <https://www.tops.org>.



## Vigilantes del peso (WW)

- WW es el programa número uno recomendado por médicos para la pérdida de peso, que ofrece acceso a medicamentos asequibles, apoyo nutricional de dietistas registrados y talleres que brindan entrenamiento y apoyo. WW ofrece una aplicación para teléfono que ayuda a controlar el peso, la alimentación y el ejercicio.
- Visite <https://bit.ly/3ZrGrFc> para encontrar un taller presencial o en línea.



## YMCA de Delaware

- La YMCA de Delaware es una organización sin fines de lucro líder comprometida con el fortalecimiento de la comunidad a través del desarrollo de la juventud, la vida saludable y la responsabilidad social.
- Obtenga más información sobre los programas disponibles en la YMCA en <https://www.ymcade.org/>



## Recursos:

- **Folleto de programas de estilo de vida saludable reconocidos por los CDC:** Descargue el folleto en <https://qualityinsights.info/3O16zEo>.
- **Folleto del programa HHA BPSM:** Descargue el folleto en <https://qualityinsights.info/4ag834T>.
- **Folleto gratuito sobre los programas de autogestión de Delaware:** Descargue el folleto en <https://bit.ly/4mq0OWe>.



HEALTHY LIFESTYLE PROGRAMS			
No-Cost Programs			
<b>Healthy Heart Ambassador Blood Pressure Self-Monitoring Program</b> <b>Benefits:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Weekly Down Meetings:</b> Ask for you needs to learn about health and exercise.</li> <li>• <b>Training:</b> Learn how to check your blood pressure at home.</li> <li>• <b>Personal Help:</b> You receive coaching each month with a Healthy Heart Agent.</li> </ul> <b>Who can join?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• People who live in Delaware.</li> <li>• Adults ages 18 years and older.</li> <li>• Have high blood pressure.</li> <li>• Had no heart events in the last year or have no "high risk" heart risk or smoking in the home.</li> </ul> <b>Sign Up:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Call 302-303-3600.</li> <li>• Visit the <a href="https://qualityinsights.info">qualityinsights.info</a> website or scan the QR code below.</li> </ul>	<b>Healthy Living</b> <b>Benefits:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Healthy Living:</b> Get tips, tools, and support for eating well.</li> <li>• <b>Support for SNAP:</b> Learn about food stamps.</li> <li>• <b>Health Classes:</b> Offered online and in-person. Meeting once a week for 10-15 weeks.</li> <li>• <b>Classroom:</b> Personal physical activity and community programs.</li> </ul> <b>Who can join?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SNAP eligible residents apply.</li> <li>• Visit <a href="https://qualityinsights.info">qualityinsights.info</a> to apply for SNAP benefits.</li> </ul> <b>Sign Up:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visit the <a href="https://qualityinsights.info">qualityinsights.info</a> website for upcoming events and activities, or scan the QR code below.</li> </ul>	<b>Healthy in a Snap</b> <b>Benefits:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Group Lessons:</b> Learn about healthy eating and eating well.</li> <li>• <b>Healthy Classes:</b> Offered online and in-person. Meeting once a week for 10-15 weeks.</li> <li>• <b>Classroom:</b> Personal physical activity and community programs.</li> </ul> <b>Who can join?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Families with limited resources and have children ages 15 to 18 years old living at home.</li> <li>• If you are SNAP, WIC, Head Start, or Temporary Assistance for Needy Families.</li> </ul> <b>Sign Up:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contact Dawn Oliver at 302-303-3337 or email <a href="mailto:doliver@qualityinsights.info">doliver@qualityinsights.info</a>.</li> <li>• Visit the <a href="https://qualityinsights.info">qualityinsights.info</a> website for upcoming events and activities, or scan the QR code below.</li> </ul>	<b>Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP)</b> <b>Benefits:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Group Lessons:</b> Learn about healthy eating and eating well.</li> <li>• <b>Healthy Classes:</b> Offered online and in-person. Meeting once a week for 10-15 weeks.</li> <li>• <b>Classroom:</b> Personal physical activity and community programs.</li> </ul> <b>Who can join?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Families with limited resources and have children ages 15 to 18 years old living at home.</li> <li>• If you are SNAP, WIC, Head Start, or Temporary Assistance for Needy Families.</li> </ul> <b>Sign Up:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Contact Dawn Oliver at 302-303-3337 or email <a href="mailto:doliver@qualityinsights.info">doliver@qualityinsights.info</a>.</li> <li>• Visit the <a href="https://qualityinsights.info">qualityinsights.info</a> website for upcoming events and activities, or scan the QR code below.</li> </ul>

**Healthy Heart Ambassador Blood Pressure Self-Monitoring Program**

Do you want to better manage your blood pressure (BP)? We are here to help!

Join the **Healthy Heart Ambassador** program to lower your BP through behavior change and support.

In this four-month program, you will get:

- **A FREE BP Monitor** for those who qualify.
- **One Training** on how to check your BP at home.
- **Personal Support:** Two virtual sessions per month with a Healthy Heart Ambassador.
- **Healthy Living Tips:** Monthly online nutrition, exercise and "Simple Cooking with Heart" classes.

**To Join, You Must:**

- Be a Delaware resident.
- Be 18 years or older.
- Have high BP (systolic blood pressure of 130 or higher or diastolic blood pressure of 80 or higher).
- Not have a stroke, heart attack, heart failure or other arrhythmias that have implications (talking to your doctor).

**Get More Info and Sign Up:**

- Call: 302-303-3600
- Email: [hhha\\_bpsm@qualityinsights.info](mailto:hhha_bpsm@qualityinsights.info)
- Scan this QR code

**Free Delaware Self-Management Programs**

**What are Self-Management Programs?**

Self-management Programs are interactive courses that help people who have ongoing health conditions learn how to live in the future. For many people, this means living with less stress, more energy, and a greater ability to do the things they want to do. These programs are clinically proven to reduce symptoms and improve quality of life. Programs are open to adults of all ages and abilities. They are evidence-based, language accessible, and focused on patient, and caregiver behavior.

- Small group webinars - 12 to 16 participants
- 2-3 hour sessions, once a month to be done
- Community settings such as senior centers, places of worship, provider offices, libraries, and libraries, where program services are available
- Virtual classes that reduce the interaction of in-person sessions

**Participants learn how to:**

- Analyze the physical and psychological effects of stress, pain (including trigeminal, depression, and frustration)
- Analyze the pros/cons and cost/benefit opportunities
- Communicate effectively with family, friends, and health professionals

## Educación en salud cardiovascular

### La Asociación Estadounidense del corazón (AHA)

Delaware La AHA trabaja para mejorar la salud y el bienestar de los residentes de Delaware mediante educación, exámenes médicos y más. Visite <https://bit.ly/3GQcmc2> para obtener más información.



### Asociación de Cardiólogos Negros (ABC)

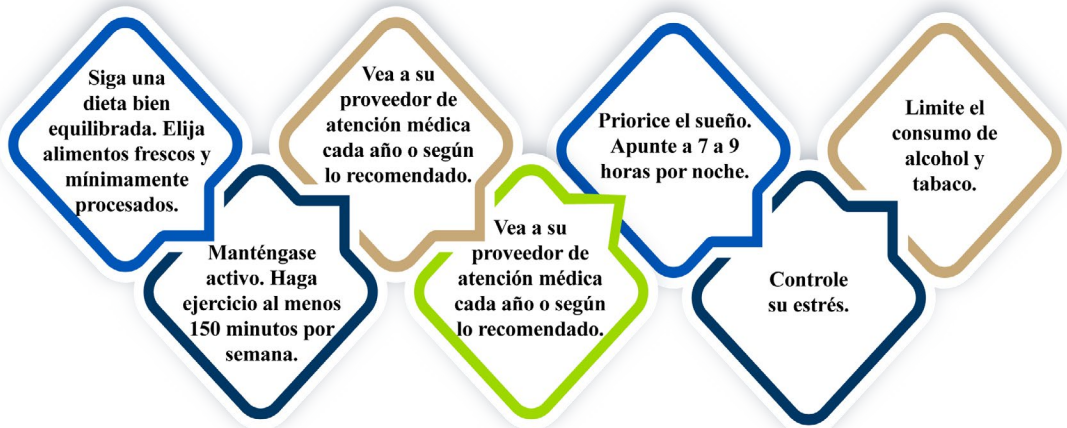
Esta asociación promueve la prevención y el tratamiento de enfermedades cardiovasculares, incluyendo accidentes cerebrovasculares, en personas negras y otras minorías, y busca lograr la equidad en salud para todos mediante la eliminación de las disparidades. Visite el sitio web de la ABC en <https://abcario.org>.





## Nutrición y actividad física para la salud cardiovascular

Comer bien y mantenerse activo son esenciales para una buena salud y le ayudarán a sentirse mejor. Si padece alguna afección médica, consulte con su médico para obtener recomendaciones específicas. A continuación, se presentan algunas pautas generales:



Fuente: ODPHP, 2025, <https://bit.ly/43txvl6>.

## Alimentación saludable

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) informan que seis de cada diez adultos estadounidenses padecen una o más enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. Las enfermedades crónicas son la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en EE. UU. (CDC, 2024, <https://bit.ly/4jZByMc>).

Los alimentos que usted come afectan su salud general, incluido su corazón. Todos deberían comer para promover la salud y prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardíacas.

### Plan de alimentación DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión)

Para llevar una dieta cardiosaludable, prueba el plan de alimentación DASH. DASH es flexible y equilibrado, y le ayuda a crear un estilo de alimentación cardiosaludable de por vida. Fue nombrada "Mejor Dieta Cardiosaludable" y "Mejor dieta cardiosaludable" por el US News & World Report en 2025 (NHLBI, 2025, <https://bit.ly/3F4edcR>). Consulta más detalles sobre el plan en <https://bit.ly/4mdk2VX>.



Los alimentos compatibles con DASH consisten en:

- Verduras, frutas y cereales integrales.
- Pescado, aves, frijoles, nueces, aceites vegetales, productos lácteos sin grasa.
- Limitar los alimentos con alto contenido de grasas saturadas y sodio.
- Limitar las bebidas azucaradas y los dulces.

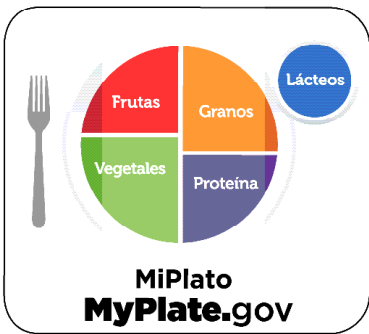
### Recomendaciones de los Institutos Nacionales de Salud (NIH)

En 2025, los NIH comenzaron a ofrecer más consejos y opciones de alimentación saludable para el corazón, que incluyen (NIH, 2022, <https://bit.ly/3T4v4iU>):



- **Granos integrales:** elija pan, cereales, arroz, pasta, galletas sin sal y bajas en grasa, pretzels y palomitas de maíz.
- **Verduras:** coma verduras frescas, congeladas o enlatadas sin sal añadida; cocinar sin grasa añadida.

- **Frutas:** seleccione frutas frescas, congeladas, enlatadas (en jugo de fruta) o secas.
- **Lácteos:** elija leche y yogur sin grasa o con 1% de grasa, y quesos con bajo contenido de gasa y sodio.
- **Proteínas:** Elija pollo o pavo sin piel, pescado o cortes magros de carne de res (redondo, solomillo, chuck, lomo o carne molida magra). Incluye huevos, frijoles y guisantes secos cocidos, nueces y semillas en su dieta.
- **Grasas y aceites:** utilice margarina blanda y aceites como canola, maíz, cártamo, oliva, maní o sésamo.



### MiPlato

Creado por el Departamento de Agricultura de EE. UU. para ayudar a los estadounidenses a comer comidas saludables, nutritivas y equilibradas, MiPlato se basa en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses 2020-2025 y está representado por un plato colorido y dividido que incluye secciones para verduras, frutas, cereales y alimentos ricos en proteínas.

Las recomendaciones incluyen:

- Llena la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Elija cereales integrales.
- Coma proteínas con bajo contenido en grasa, como frijoles, guisantes, lentejas, pescado, y carne magra.

Visite <https://www.myplate.gov> para obtener más información.

MiPlato ofrece personalización para ayudarle con la planificación de comidas y el establecimiento de objetivos. Use el cuestionario de MiPlato para crear un plan que se ajuste a sus necesidades. Acceda al cuestionario escaneando este código QR.



## Cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC) para reducir el colesterol

Este es un programa de tres partes creado por el instituto nacional del corazón, los pulmones y la sangre (NHLBI) para mejorar los niveles de colesterol (NHLBI, 2024, <https://bit.ly/4jUzfKe>). Combina dieta, actividad física y control de peso para reducir el colesterol y mejorar la salud cardíaca.



- **Dieta:** para reducir el colesterol, el programa TLC recomienda agregar fibra soluble (fruta, frijoles y avena) y esteroles (granos integrales, frutos secos, legumbres y aceites) a su dieta diaria. También recomienda limitar la ingesta diaria de sodio a 2,300 miligramos, lo que puede ser realizado por incluyendo hierbas y especias sin sal.
- **Actividad física:** la actividad diaria es esencial para el éxito con el programa TLC. Incluye actividades que requieren movimiento corporal que trabaja sus músculos, como caminar, bailar, correr, nadar, yoga y jardinería.
- **Mantener un peso saludable:** cambios en la dieta y aumento de la actividad física pueden ayudar a crear cambios en el estilo de vida que hagan que mantener un peso saludable sea posible. Algunos consejos para aumentar las probabilidades de éxito incluyen:
  - Realizar un seguimiento de la actividad física diaria y la ingesta de alimentos.
  - Hable sobre los éxitos y los reveses con sus médicos.
  - Establezca metas diarias alcanzables, como caminar 8,000 pasos o probar una nueva fruta o verdura.



## Nutricionistas dietistas registrados (RDN)

Si aún tiene dudas sobre cómo elegir los alimentos adecuados para usted y su estilo de vida, considere consultar con un dietista registrado (RDN). Son líderes en la educación sobre alimentación saludable y ayudan a las personas a comprender cómo consumir comidas nutritivas y equilibradas. Los RDN también pueden ayudarle a crear un plan de nutrición específico que se adapte mejor a su estilo de vida y a sus restricciones y limitaciones personales. Para encontrar un RDN en su área, busque en una de las siguientes plataformas:



### **Academia de nutrición y dietética de Delaware**

La misión de la academia es capacitar a sus miembros para que sean líderes en alimentación y nutrición en Delaware. Puede ayudarle a encontrar un dietista o nutricionista registrado o un evento comunitario local. Obtenga más información en <https://bit.ly/3H69Kqz>.



### **Servicios de bienestar de ChristianaCare**

Este servicio ofrece ayuda experta en nutrición y educación para afecciones de salud y necesidades nutricionales especiales. Llame al **302-623-3053** o visite el sitio web del ChristianaCare Wellness Center en <https://bit.ly/455Wtlw> para detalles del servicio.



### **Primer estado de salud y bienestar**

Este programa ofrece asesoramiento nutricional a los residentes de Delaware. Obtenga más información sobre la asistencia que ofrece este programa llamando al **302-828-0048** o visite <https://www.firststatehealth.com/nutrition>.



### **La Clínica de nutrición**

La misión de la Clínica de nutrición de la Universidad de Delaware es servir como recurso para servicios de nutrición y brindar educación nutricional personal y comunitaria. Llame al **302-831-1165** o visite <https://bit.ly/4jOVSPX> para más información.

## Recursos alimentarios



### **El Programa de necesidades básicas de la Diócesis de Wilmington**

El Programa de Necesidades Básicas proporciona alimentos gratuitos, comidas, víveres, ropa, ayuda para las festividades y fondos para gastos como facturas de calefacción o alquiler. También cuenta con una tienda de segunda mano para personas que buscan ropa, accesorios, muebles y artículos para el hogar en buen estado. El programa asiste a familias necesitadas mediante iniciativas como las **Despensas de Alimentos de Emergencia**, las cuales proveen alimentos en situaciones urgentes. Obtenga más información en

<https://www.ccwilm.org/basic-needs/food-assistance/>. Llame a la oficina más cercana para recibir más detalles:

- Oficina del Condado de New Castle: 302-655-9624
- Oficina del Condado de Kent: 302-674-1600
- Oficina del Condado de Sussex: 302-856-9578
- Oficina de Eastern Shore/Seton Center: 410-651-9608



### **Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware – Centros de servicios estatales**

Todos los Centros de servicios estatales ayudan a proporcionar a familias necesitadas. Visite <https://bit.ly/4kujyt8> para obtener más información. Para obtener una lista de los Centros de servicios estatales, consulte la sección "Asistencia Financiera y Seguros" de esta guía.



### **Beneficios alimentarios de emergencia del SNAP de Delaware**

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) es un programa que ayuda a las familias de bajos ingresos a comprar diferentes tipos de alimentos para mejorar su nutrición. Cada mes, los beneficios se depositan en una tarjeta Delaware Food First, una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT) que puede utilizarse en tiendas de comestibles locales para adquirir alimentos. Para obtener más información o para solicitar los beneficios de SNAP, llame al **800-372-2022** o visite <https://assist.dhss.delaware.gov/>.



### **Programa de educación sobre alimentación y nutrición expandido (Programa EFNEP)**

A través de la Universidad de Delaware, EFNEP ofrece educación nutricional práctica mediante una serie de lecciones. Por lo general, cada grupo se reúne una vez a la semana durante un periodo de seis a diez semanas. Los participantes elegibles para EFNEP aprenden sobre cómo llevar una alimentación saludable y mantenerse activos. Las sesiones tienen una duración de 60 a 120 minutos, dependiendo de las necesidades de los participantes. Las lecciones se imparten en grupos. Para obtener más información, llame al **302-831-1327** o visite <https://bit.ly/3NZEVrg>.



### **Banco de alimentos de Delaware**

El Banco de alimentos es el grupo más grande de Estados Unidos que lucha contra el hambre. El Banco de alimentos de Delaware ofrece los siguientes programas: Centro de despensa saludable, Entrega a domicilio, Programa de mochilas, Nutrición para personas mayores, Despensa móvil y Despensas de alimentos. A continuación, encontrará más información sobre cada uno de estos programas.

- **Centros de despensa saludable:** El Banco de alimentos de Delaware tiene dos ubicaciones físicas donde las personas o los hogares pueden recoger alimentos de emergencia.
  - **Ubicación de Newark:**
    - 222 Lake Drive, Newark, DE 19702
    - Para programar una cita, llame al **302-722-6476**.
  - **Ubicación de Milford:**
    - 102 Delaware Veterans Blvd., Milford, DE 19963
    - Para programar una cita, llame al **302-424-3301**.
- **Entrega a domicilio:** participantes en el programa de entrega a domicilio reciba una caja con productos no perecederos como alimentos enlatados, cereales, leche en polvo, pasta y otros. El programa de entrega a domicilio de Amazon está dirigido a residentes de Delaware sin transporte o que no pueden salir de casa para visitar bancos de alimentos locales. Las entregas se realizan una vez al mes y deben solicitarse con un mes de anticipación.

- **Nutrición para personas mayores:** este programa brinda apoyo alimentario adicional a los habitantes de Delaware mayores de 60 años que cumplen con requisitos de ingresos específicos.
- **Despensa móvil:** El Banco de alimentos de Delaware organiza varias despensas móviles de alimentos en todo el estado cada mes. Visite su sitio web para encontrar las próximas ubicaciones y reservar su lugar.
- **Despensas de alimentos:** Despensa de alimentos comunitaria del Banco de alimentos de Delaware hay colaboradores disponibles en todo el estado. El banco de alimentos tiene una lista actualizada de organizaciones participantes en su sitio web.

Para obtener detalles adicionales sobre todos los programas del Banco de Alimentos de Delaware, visite [www.fbd.org/program](http://www.fbd.org/program).



**El Programa especial de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC)**

WIC es un programa federal de nutrición que ayuda a las mujeres embarazadas, las nuevas madres y los niños pequeños a comer bien, aprender sobre nutrición en <https://wicsmart.com> y manténgase saludable.



**Comidas gratuitas y a precio reducido en la escuela**

El Departamento de educación de Delaware compartió las nuevas reglas para comidas escolares gratuitas y a precio reducido para familias que necesitan asistencia. Infórmese en <https://bit.ly/4jcTaCV>. Para solicitar, complete el formulario de beneficios de comidas y entréguelo a la escuela. Escanee el código QR para acceder al formulario o visite <https://bit.ly/4jhvMEi>.



Además, hay comidas de fin de semana disponibles para los niños en las escuelas participantes a través del banco de alimentos de Delaware. Para obtener más información sobre este programa y si la escuela de su hijo participa, consulte el sitio web del Banco de alimentos de Delaware en <https://bit.ly/4j4k2VL>.



## Actividad física

Sólo alrededor del 20% de los adultos y adolescentes estadounidenses hacen suficiente ejercicio para mantenerse saludable. Ser más activo puede ayudar a todos a pensar, sentir, dormir mejor y realizar las tareas diarias con mayor facilidad. Si actualmente no es activo, puede empezar por sentarse menos y moverse más.

El ejercicio es importante para ayudar a controlar un peso saludable y reducir los riesgos para la salud, incluido el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Las recomendaciones para adultos (CDC, 2025, <https://bit.ly/CDCphysac>) incluyen:

- Intenta realizar 150 minutos de actividad de intensidad moderada. Por ejemplo, esto podría ser 30 minutos al día, cinco días a la semana. Este tipo de actividad incluye cualquier cosa que te haga respirar con más dificultad o romper un sudor, como caminar rápido, andar en bicicleta, nadar, cortar el césped, pasar la aspiradora, etc.
- Al menos dos días a la semana, incluya actividades que ayuden a fortalecer sus músculos, como el entrenamiento de resistencia o con pesas.
- Los adultos mayores (65 años y más) deben incluir ejercicios de equilibrio.

### **Caminar: el ejercicio más popular**

Hay muchas maneras divertidas de mejorar la salud mediante la actividad física. Cada persona puede elegir las actividades que disfruta. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA, 2024, <https://bit.ly/4jWnG4Z>), caminar es la forma de ejercicio más popular porque es segura y fácil para la mayoría de las personas. Caminar cuesta poco o nada y no requiere habilidades ni equipo especial.

Los beneficios de caminar a paso ligero durante al menos 150 minutos a la semana incluyen:

- Reduce la presión arterial, el azúcar en sangre y el colesterol.
- Ayuda a pensar, sentir y dormir mejor.
- Reduce el riesgo de demencia.
- Mejora la fuerza y densidad ósea.
- Mejora la gestión del estrés.



El Programa camina con facilidad de la Fundación para la artritis es un programa comunitario de educación sobre actividad física y autogestión que incluye educación para la salud, ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, y estrategias de motivación. El programa incluye una guía y un programa de caminatas para ayudar a los participantes a mejorar su salud de forma segura. Para más información, visite <https://bit.ly/3F5tR7T>.



La Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware ofrece el programa gratuito **Walk with Ease**, un programa de nivel introductorio que brinda consejos sobre cómo iniciar y mantener un programa de caminata exitoso. Obtenga más información visitando el sitio web de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware en: <https://bit.ly/4jVT8QV>.



### **Actividad física, nutrición y prevención de la obesidad (PANO)**

El programa PANO de Delaware, detallado en el sitio web del DHSS de Delaware en <https://bit.ly/4miN0Uw>, vincula a las personas con recursos nacionales y específicos de Delaware, como:

- Delaware saludable
- Promoción de estilos de vida saludables: enfermedades crónicas, equidad en salud y COVID-19
- Mercados de agricultores de Delaware
- Juega al aire libre en de Delaware



## Asistencia financiera y seguros

La atención médica puede ser costosa. Si tiene seguro privado, verifique la cobertura de su póliza llamando al número de teléfono que aparece en su tarjeta de seguro. Si no tiene seguro privado, consulte las opciones a continuación para Medicaid, Medicare y el Mercado de seguros médicos. También se muestran los centros de salud comunitarios de Delaware que atienden a personas sin seguro o con seguro insuficiente con un sistema de escala móvil.

## Delaware 211



Delaware 211 es un servicio gratuito y confidencial que ayuda a las personas a encontrar apoyo local, tales como programas de alimentos, asistencia para la vivienda, atención médica, servicios de salud mental y ayuda con los servicios públicos. Es administrado por United Way of Delaware y facilita que tanto

individuos como familias se conecten con los servicios que necesitan. Puede comunicarse con Delaware 211 llamando al **2-1-1** o al **1-800-560-3372**, enviando un mensaje de texto con su código postal al 898211, o visitando su sitio web en <http://www.delaware211.org>.

Consulte la sección "Usted y su equipo de atención médica" en esta guía de recursos para ver una lista de centros de salud calificados y obtener más información sobre cómo contactarlos y encontrar una ubicación cerca de usted.

## Medicaid de Delaware



Medicaid es un programa de seguro médico que paga facturas médica para familias elegibles de bajos ingresos y para personas mayores, ciegas o con discapacidades elegibles cuyos ingresos no les permiten cubrir el costo de los servicios médicos necesarios.

La División de Medicaid y Asistencia Médica de Delaware administra medicaid y paga las facturas médicas con fondos estatales y federales. Para más información, visite <https://bit.ly/4disDCM>.

Para obtener todos los beneficios de Medicaid en Delaware, debe ser residente de Delaware y ciudadano estadounidense o extranjero con residencia legal. La cobertura completa para extranjeros depende de la disponibilidad financiera del estado. Los extranjeros (documentados o indocumentados) pueden calificar para cobertura de emergencias y servicios de parto si cumplen con los requisitos de ingresos.

La elegibilidad para Medicaid también se basa en la necesidad. Los ingresos familiares deben ser inferiores a ciertos límites definidos por el Nivel federal de pobreza (NFL) según el tamaño de la familia.

Puede averiguar si califica para Medicaid u otros programas de asistencia médica y servicios sociales hablando con un representante de su centro de servicios Estatales local. Llame a relaciones con el cliente de Medicaid al **1-800-372-2022** o **302-255-9500** para ser dirigido a la oficina correspondiente donde alguien puede ayudarle.

Hay varias formas de solicitar Medicaid u otros programas de asistencia médica:

- En Internet, puede utilizar ASSIST (<https://bit.ly/4ec0zkM>) para verificar su elegibilidad para varios programas de asistencia diferentes completando un cuestionario de autoevaluación. ASSIST luego le permite aplicar en línea.
- Puede imprimir una solicitud de Seguro Médico/Medicaid. El formulario de solicitud también está disponible en español.
- Para obtener más información, visite el sitio web de Delaware Departamento de salud y servicios sociales Medicaid y el sitio web de asistencia médica en <https://bit.ly/4disDCM>



## Conexión de atención médica (HCC)



Los beneficiarios de HCC reciben servicios médicos con descuento según los ingresos. Para ser elegible para HCC, debe ser residente de Delaware sin seguro médico. Es posible que no sea elegible para programas estatales de asistencia médica como Medicaid. Debe estar exento o no ser elegible para el Mercado de seguros médicos. Debe cumplir con los requisitos financieros del programa. Para obtener más información, llame al 211 o visite <https://bit.ly/3EYQQS6>.

## Mercado de seguros de salud



**Choose Health Delaware** es el programa oficial gratuito del estado que ayuda a personas y empresas a obtener más información sobre la cobertura de seguro médico de bajo costo y alta calidad disponible a través del Mercado de seguros médicos. A través de este sitio web, en <https://bit.ly/43jiYY9>, puede conocer lo que las compañías de seguros asociadas pueden ofrecerle y cómo podría reducir sus costos. Los asesores de solicitudes federales también están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana. Simplemente llame al **1-800-318-2596**.

## Cobertura de seguro para monitores de presión arterial

Las siguientes compañías de seguros le ayudarán a pagar los monitores de presión arterial para el hogar u ofrecer un programa que proporcione uno para que lo usen los pacientes. Contacte a su proveedor de seguro médico para obtener más información.

Consulte el recurso "Delaware: opciones de cobertura de seguro para tensiómetros domésticos" de Quality Insights para saber qué compañías de seguros ofrecen cobertura para tensiómetros domésticos o un programa que proporciona uno a los pacientes. Puede descargar el folleto en <https://qualityinsights.info/3SFbCZX>.



## Medicare



Medicare es un programa de seguro que paga las facturas médicas de personas mayores de 65 años o discapacitadas. Está disponible para quienes reciben beneficios del seguro social, independientemente de su nivel de ingresos. Es administrado por el gobierno federal y se financia con fondos del Fondo fiduciario del seguro social, al que la mayoría de las personas contribuyen mientras trabajan. Las personas jubiladas y discapacitadas pagan una prima mensual de seguro para la Parte B de Medicare. Para obtener más información, llame al **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)** o visite <https://www.medicare.gov>.



## Centros de Servicios Estatales

Los Centros de servicios estatales del estado de Delaware son una red de 15 centros que brindan acceso a servicios sociales y de salud. Son administrados por el Departamento de salud y servicios sociales de Delaware (DHSS).

Los servicios ofrecidos incluyen:

- Cuidado de niños
- Asistencia de emergencia
- Vivienda de emergencia
- Cupones de alimentos
- Asistencia general
- Atención médica domiciliaria
- Medicaid
- Apoyo de salud mental
- Asistencia temporal para familias necesitadas
- Transporte

## Centros de servicios estatales del condado de New Castle

Centro de Servicios del Estado	Dirección	Número de teléfono
Appoquinimink	122 Silver Lake Road Middletown, DE 19709	302-696-3120
Belvedere	310 Kiamensi Road Wilmington, DE 19804	302-892-5972
Canby Park Office*	1920 Maryland Ave. Wilmington, DE 19805	302-498-5500
Churchman's Corporate Center*	84 Christiana Road New Castle, DE 19720	302-395-6500
Claymont	3301 Green St. Claymont, DE 19703	302-792-6505
DeLaWarr	500 Rogers Road New Castle, DE 19720	302-622-4500
Floyd I. Hudson	501 Ogletown Road Newark, DE 19711	302-283-7500
Northeast	1624 Jessup St. Wilmington, DE 19802	302-552-3500
Robscott Building/DSS*	153 East Chestnut Hill Road, Newark, DE 19713	302-451-3680
Winder Laird Porter	509 West 8th St. Wilmington, DE 19801	302-777-2800

\*Esta ubicación no ofrece asistencia de emergencia ni refrigeración de emergencia LIHEAP o asistencia para la calefacción.

## Centros de servicios estatales del condado de Kent

Centro de Servicios del Estado	Dirección	Número de teléfono
Blue Hen Mall/Centro corporativo*	655 Bay Road Dover, DE 19901	302-672-9500
James W. Williams	805 River Road Dover, DE 19901	302-857-5000
Smyrna	200 S. DuPont Blvd., Suite 101 Smyrna, DE 19977	302-514-4500

## Centros de servicios estatales del condado de Sussex

Centro de Servicios del Estado	Dirección	Número de teléfono
Anna C. Shipley	350 Virginia Ave. Seaford, DE 19973	302-628-6700
Bridgeville	400 Mill St. Bridgeville, DE 19933	302-721-7000
Edward W. Pyle	34314 Pyle Center Road Frankford, DE 19945	302-732-1700
Laurel	31039 North Poplar St. Laurel, DE 19956	302-875-8402
Milford Annex	13 South West Front St. Milford, DE 19963	302-424-7230
Thurman Adams	546 South Bedford St. Georgetown, DE 19947	302-515-3000

\*Esta ubicación no ofrece asistencia de emergencia ni refrigeración de emergencia LIHEAP o asistencia para la calefacción.



## Tecnología y herramientas

La tecnología ha dado lugar a nuevas y prácticas formas de monitorizar la salud cardiovascular. Puede instalar aplicaciones móviles para monitorizar su presión arterial, ejercicio, ingesta de alimentos, frecuencia cardíaca y más.

## Monitoreo de la presión arterial automedido

Si desea controlar su presión arterial, pruebe la automonitorización de la presión arterial (por sus siglas en inglés SMBP). La automonitorización de la presión arterial consiste en medirse la presión arterial regularmente en casa o en otro lugar. Estas lecturas les permiten a usted y a su profesional de la salud comprender mejor las tendencias de su presión arterial y proporcionan información valiosa para su tratamiento y atención. Estudios científicos demuestran que la automonitorización de la presión arterial, junto con el apoyo del equipo médico, ayuda a las personas a controlar mejor su presión arterial alta (Million Hearts®, 2025, <https://bit.ly/3S40zJH>).

La sección "Programas y apoyo comunitarios" de esta guía de recursos ofrece información sobre programas que ofrecen monitores de presión arterial y capacitación para su uso. Puede inscribirse allí en el Programa de Automonitoreo de presión arterial de Healthy Heart Ambassador y averiguar si su seguro médico cubre los monitores automáticos de presión arterial.

Para obtener más detalles sobre la cobertura del seguro para los monitores de presión arterial, consulte la sección "Asistencia financiera y seguros" de esta guía de recursos.

## Monitoreo remoto de pacientes

El monitoreo remoto de la presión arterial del paciente se refiere al uso de tecnología para medir y rastrear la presión arterial de un paciente fuera de un entorno de atención médica, como en el hogar. Este proceso generalmente implica el uso de un brazalete de presión arterial (a menudo automático) que se conecta a un dispositivo digital, como un teléfono inteligente, una tableta o una computadora, que registra las lecturas y las envía a los proveedores de atención médica de forma remota.

Este método permite a los pacientes controlar su presión arterial regularmente, a menudo sin necesidad de acudir al médico. Puede ayudar a detectar tendencias, controlar enfermedades crónicas (como la hipertensión) y proporcionar datos oportunos a los profesionales de la salud para una mejor toma de decisiones. Los datos pueden compartirse en tiempo real o periódicamente, según la tecnología y el sistema utilizados.

La monitorización remota puede ser especialmente útil para el manejo de enfermedades crónicas y la mejora de los resultados. Reduce la necesidad de frecuentes visitas presenciales y ofrece un seguimiento más continuo de la salud del paciente. Comuníquese con el consultorio de su médico o con su compañía de seguros para conocer las opciones de cobertura.

## Aplicaciones para ayudar a controlar la presión arterial

Estas aplicaciones móviles están disponibles a través de Apple App Store (<https://www.apple.com/app-store>) o Google Play ([https://play.google.com/store/games?hl=en\\_US](https://play.google.com/store/games?hl=en_US)).

- **BP Monitor Pro:** esta aplicación permite a los usuarios convertir su dispositivo en un monitor personal de presión arterial y peso. Es fácil monitorear todas las lecturas médicas y de salud.
- **BP Tracker Plus:** Esta aplicación le permite controlar su presión arterial cuando quieras. Permite adjuntar notas a sus lecturas para futuras consultas. El rastreador tiene un historial ilimitado y calcula promedios de sus lecturas diarias de presión arterial. También puede enviar sus lecturas de presión arterial a su médico por correo electrónico.
- **Hello Heart:** Hello Heart es una aplicación móvil que ayuda a realizar un seguimiento, comprender y controlar la presión arterial y el colesterol. También incluye un monitor de presión arterial.
- **My Fitness Pal:** esta práctica aplicación le permite realizar un seguimiento de su ingesta de alimentos, actividades de ejercicio y salud cardíaca.
- **Omada Health:** Este programa virtual ayuda a controlar la hipertensión para obtener mejores resultados a largo plazo. Incluye asesores de salud y especialistas en hipertensión, grupos de compañeros de apoyo, educación sobre enfermedades, monitorización remota de la presión arterial y más.
- **Aplicación Omron Health Connect:** La aplicación le ofrece una visión clara de su salud cardíaca, en cualquier momento y lugar mediante la sincronización inalámbrica por Bluetooth, puede subir fácilmente, almacena y consultar su historial cardíaco. La aplicación te permite compartir fácilmente sus datos de presión arterial con familiares o médicos. También puede controlar su peso para alcanzar sus objetivos de salud.

- **Omron Health Heart Advisor:** descubra cómo su estilo de vida influye en su salud cardíaca. La aplicación está diseñada para usarse con el monitor de presión arterial portátil HeartGuide y le permite recibir fácilmente información valiosa sobre su presión arterial y actividad física a diario.
- **Smart BP:** esta aplicación le permite registrar, rastrear y compartir su información de la presión arterial desde su iPhone. Puede mostrar el progreso mediante gráficos y etiquetar los datos al realizar modificaciones en el estilo de vida o ajustes en la medicación.

### Recursos:

**Monitor de presión arterial:** Esta práctica herramienta ofrece consejos para mantener su presión arterial bajo control. También incluye un registro donde puede anotar sus lecturas diarias de presión arterial para un mejor seguimiento de su progreso. Descárgala hoy mismo en <https://qualityinsights.info/4jZNs8P>.



**Cómo medir su presión arterial:** Siga las instrucciones de esta guía para un control preciso de la presión arterial en casa. Descargue este recurso útil en <https://qualityinsights.info/43wQr2u>.



**Consejos para tomarse la presión arterial:** Obtenga consejos sobre cómo tomarse la presión arterial en casa, los mejores momentos del día para tomarla y más. Acceda a ellos en <https://qualityinsights.info/3GZC7qD>.



## Aplicaciones para ayudar con la adherencia a la medicación

Es importante tomar su medicación según lo prescrito por su médico. Estas aplicaciones pueden facilitararlo. Visite la App store de Apple (<https://www.apple.com/app-store>) o Google Play ([https://play.google.com/store/games?hl=es\\_ES](https://play.google.com/store/games?hl=es_ES)) para descargar estas aplicaciones móviles.



Apple App Store



Google Play

- **CareZone Medisafe – PillMemo:** ¿Quiere una manera fácil de que usted y su familia puedan administrar sus medicamentos y las indicaciones del médico? Los recordatorios de PillMemo pueden ayudarles a seguir su horario de medicación y a surtir sus recetas a tiempo.
- **Medication Reminder:** esta aplicación le permite agregar y gestiona hasta diez medicamentos diferentes. Te recuerda cuándo es hora de renovar sus recetas y también puede le controlar las pastillas de su familia y mascotas. Con esta práctica y sencilla aplicación, nunca más olvidarás sus pastillas.
- **Medicine Time!:** instala esta aplicación en su teléfono inteligente para facilita mucho la toma de medicamentos. Puede programar recordatorios para diferentes días.
- **MediSafe Pill and Med Reminder:** esta aplicación le recuerda todos sus medicamentos y cuándo tomarlos. Muestra todas sus notas, como "tomar con alimentos."
- **My Pill Reminder:** ¿Necesita ayuda para recordar tomar sus medicamentos? Esta app le ayuda a encontrar todos sus medicamentos en un solo lugar.
- **Pills Time Med Reminder:** Pills Time ayuda a los usuarios a tomar sus medicamentos a tiempo, lo que mejora la salud.



## Social Determinants of Health



Social Determinants of Health  
Copyright-free

Healthy People 2030

Source: ODPHP, 2020, <https://bit.ly/4miM5TV>.

## Apoyo social

Una buena atención médica es importante para la salud general, pero muchos otros factores externos al consultorio del médico influyen en una vida saludable. Estos se conocen como los determinantes sociales de la salud (DSS).

La iniciativa Healthy People 2030 del Departamento de salud y servicios sociales de los EE. UU. define los SDOH como "las condiciones en los entornos donde las personas nacen,

viven, aprenden, trabajan, juegan, adoran y envejecen, lo que afecta una amplia gama de resultados y riesgos en materia de salud, funcionamiento y calidad de vida" (ODPHP, 2024, <https://bit.ly/4miM5TV>).

Otro término para los SDOH son las necesidades sociales relacionadas con la salud. Algunos ejemplos de Healthy People 2030 son:

- Educación, oportunidades laborales e ingresos
- Vivienda, transporte y vecindarios seguros

## Herramientas comunitarias, estatales y federales, y recursos



La **lista de recursos comunitarios de SDOH** es una guía de recursos locales que abordan los SDOH, como educación, empleo, alimentos, atención médica, vivienda, transporte, y más. Puede ayudarles a usted y a su familia a encontrar el apoyo necesario para mejorar su bienestar. Acceda a esta lista en <https://qualityinsights.info/3GXvx3X>

## Educación



Los tres condados de Delaware ofrecen oportunidades para que los adultos continúen su educación básica gratuitamente. Puede descargar este **folleto de recursos educativos** en <https://qualityinsights.info/4mzjfPA> para encontrar un directorio de programas de educación básica para adultos, programas de desarrollo educativo general y clases de inglés como segundo idioma disponibles en todo Delaware. Los programas están organizados por condado para su comodidad.

## Oportunidades de Empleo



El empleo y la seguridad laboral afectan la salud a través de la seguridad, los seguros y las oportunidades de ingresos. Hay recursos disponibles para los residentes de Delaware interesados en solicitar o buscando nuevas oportunidades de empleo.

Descargue el **folleto de oportunidades de empleo** en <https://qualityinsights.info/4dFu66B> que enumera números de teléfono y sitios web de organizaciones de personal en Delaware.

## Alimento



El acceso a alimentos saludables es esencial para llevar una vida sana a cualquier edad. Delaware ofrece muchas opciones para ayudar a satisfacer las necesidades alimentarias. Consulte este **folleto de recursos alimentarios**, disponible para su descarga en <https://www.qualityinsights.org/stateservices/projects/decvd/resources#food-resources>, para obtener una lista de organizaciones en todo Delaware que ofrecen asistencia alimentaria y orientación nutricional sin costo o a precio reducido a quienes lo necesitan.

## Vivienda



La falta de una vivienda estable o una vivienda inadecuada puede conducir a una presión arterial alta, obesidad y otros factores de riesgo de eventos cardiovasculares como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otros.

La segregación racial y étnica afecta la salud cardíaca al limitar el acceso a viviendas asequibles y de alta calidad en comunidades de bajos recursos. Las personas sin hogar pueden experimentar tasas entre un 60 % y un 70 % más altas de eventos cardiovasculares, como infartos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca, en comparación con la población general (Sims, 2020, <https://bit.ly/4doCfMj>).

Adquiera el conocimiento y los recursos necesarios para conseguir una vivienda segura y estable, un componente fundamental para una vida más saludable. Consulte este **folleto de recursos de vivienda** en <https://qualityinsights.info/3Fm9SBM> que proporciona información sobre la asistencia de vivienda disponible para personas y familias necesitadas en Delaware.



## Asistencia Legal



Las soluciones legales pueden impactar las necesidades sociales y la capacidad de mantener un estilo de vida saludable. Por ejemplo, una persona podría necesitar ayuda para resolver su baja como veterano, eliminar antecedentes penales, disputar problemas de vivienda o empleo, gestionar cupones de alimentos o prestaciones por discapacidad, o ayudar a obtener órdenes de alejamiento y tutela.

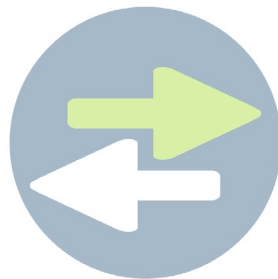
Este **folleto de asistencia legal** de Quality Insights incluye información sobre los recursos de asistencia legal disponibles en Delaware, específicamente diseñado para ayudar a las personas que cumplen los requisitos financieros. Descárguelo hoy mismo en <https://qualityinsights.info/3Sa1eJB>.

## Transporte



Un transporte confiable y seguro es vital para ir al trabajo, asistir a citas médicas y otras necesidades. Delaware ofrece muchas opciones de transporte accesibles en todo el estado.

Acceda a este útil **folleto de asistencia de transporte**, disponible para descargar en <https://qualityinsights.info/4jqdhOh>, para obtener una lista de los servicios de transporte disponibles en Delaware para ayudar a las personas a llegar a servicios esenciales como citas médicas y supermercados, mejorando el acceso y la movilidad.





## Recursos adicionales

La salud cardiovascular se ve influenciada por muchos factores más allá de la presión arterial y el colesterol. Esta sección proporciona información y recursos para promover una buena salud dental, mental y dejar de fumar. Tres áreas clave que pueden afectar la salud cardíaca. La mala higiene bucal, el estrés o los problemas de salud mental no controlados, y el consumo de tabaco están vinculados a un mayor riesgo cardiovascular. Abordar estos factores facilita un enfoque más integral de la salud cardíaca.

## Clínicas dentales



La conexión entre la salud bucal y la salud cardiovascular está bien documentada y cada vez hay más pruebas que sugieren que la mala higiene bucal puede contribuir a las enfermedades cardíacas.

A continuación, encontrará una lista de contactos dentales en cada condado. Comuníquese con cada centro para conocer los requisitos de elegibilidad y los servicios disponibles. También puede contactar con el Programa de salud bucal de salud y servicios sociales de Delaware en <https://bit.ly/4j2q74R>.

Clínica	Dirección	Número de teléfono
ChristianaCare Wilmington Hospital Dental Clinic	501 West 14 <sup>th</sup> St. Wilmington, DE 19801	302-320-4850
Centro de salud dental de DelTech	200 Orange St. Wilmington, DE 19801	302-571-5364
Henrietta Johnson Medical Center – Southbridge	601 New Castle Ave. Wilmington, DE 19801	302-655-6187, Ext. 416
La Red Health Center	21444 Carmean Way Georgetown, DE 19947	302-855-1233
Nemours Senior Care – Milford	101 Wellness Way Milford, DE 19963	1-800-763-9326
Nemours Senior Care – Wilmington	1801 Rockland Road Wilmington, DE 19803	1-800-292-9538
Clinica dental de Westside Family Healthcare	1802 West 4 <sup>th</sup> St. Wilmington, DE 19805	302-224-6800



## Salud mental y asesoramiento

Existe una fuerte conexión entre la salud mental y la salud cardiovascular, con investigaciones que muestran que condiciones como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

**Para atención de emergencia: La Línea 988 de vida contra el suicidio y crisis (anteriormente conocida como la línea nacional de prevención del suicidio, es un código de acceso reconocido a nivel nacional que conecta a las personas necesitadas con apoyo inmediato. Cuando usted o alguien que conoce necesita apoyo durante una crisis, la esperanza tiene un número: 988.**



Para obtener una lista completa de tratamientos de salud mental y uso de sustancias, visite el sitio web de Help Is Here Delaware en <https://www.helpisherede.com/>.

Estos profesionales de la salud mental tratan a personas que sufren de depresión y otras afecciones. Algunos centros de salud comunitarios también ofrecen servicios de salud mental. Consulte la sección "Usted y su equipo de atención médica" de esta guía para obtener una lista de los centros disponibles.

Sitio	New Castle Condado	Condado de Kent	Condado de Sussex
Brandywine Counseling & Community Services	302-656-2348		
Children & Families First	302-658-5177	302-674-8384	302-856-2388
CORAS	833-886-2777 (para todas las ubicaciones)		
Delaware Family Center	302-995-9600		
Dover Behavioral Health		302-741-0140	
Centro de recursos familiares de Claymont Community Center	302-792-2757		
Guidance Services for Children, Youth, Inc.	302-652-3948	302-678-3020	302-645-5338
Jewish Family Services of Delaware	302-478-9411		
Mind & Body Consortium	302-674-2380		
Peoples Place II		302-422-8033	
Psychological Services, University of Delaware	302-831-2717		



## Apoyo para dejar de fumar

Fumar es uno de los mayores factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. Daña el corazón y los vasos sanguíneos de múltiples maneras, aumentando significativamente el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares y otros problemas circulatorios.

La Línea para Dejar de Fumar de Delaware ofrece opciones gratuitas para ayudar a las personas a dejar de fumar y de consumir otras formas de tabaco. El apoyo brindado por la Línea para Dejar de Fumar puede triplicar las probabilidades de dejar el hábito de forma definitiva. Consulte el **folleto de la Línea para Dejar de Fumar de Delaware** (disponible en inglés y español) para obtener más información, o llame al **1-866-409-1858**. Acceda a él en <https://bit.ly/4kqPSgs> o simplemente escanee este código.



## Información de contacto importante

<b>Organización</b>	<b>Número de teléfono</b>
Aging and Disability Resource Center	1-800-223-9074
American Heart Association – Delaware Affiliate	302-454-0613
Delaware 211	2-1-1 or 1-800-560-3372
Delaware Department of Insurance	302-674-7300
Delaware Medicare Assistance Bureau	1-800-336-9500
Department of Veterans Affairs	1-800-827-1000
La Esperanza – Medical Hotline	302-854-9262
Latin American Community Center	302-655-7338
Meals on Wheels Delaware	302-656-3257
Asistencia de Medicaid - Delaware	1-800-372-2022
Social Security Administration	1-800-772-1213

# Referencias

American Heart Association. (2013). *Why is walking the most popular form of exercise?* [¿Por qué caminar es el ejercicio más popular?]. [www.heart.org](http://www.heart.org). <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/walking/why-is-walking-the-most-popular-form-of-exercise>

American Heart Association. (2024, December 19). *Understand Your Risks to Prevent a Heart Attack* [Comprenda sus riesgos para prevenir un ataque cardíaco]. [www.heart.org](http://www.heart.org). <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/understand-your-risks-to-prevent-a-heart-attack>

Arthritis Foundation. (2025). *Walk With Ease: About the Program* [Camina con Tranquilidad: Acerca del Programa]. [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org). <https://www.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/physical-activity/walking/walk-with-ease/wwe-about-the-program>

Baltimore, A. (2021, October 28). *Social Determinants of Health (SDOH)* [Determinantes sociales de la salud]. American Pharmacists Association. <https://www.pharmacist.com/Practice/Practice-Resources/Learn-the-Lingo/social-determinants-of-health-sdoh>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024, August 1). *Self-Measured BP (SMBP) Monitoring* [Monitoreo de la presión arterial automedida (PAM)] | Million Hearts®. Centers for Disease Control and Prevention. <https://millionhearts.hhs.gov/tools-protocols/tools/smbp.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2025a, December 4). *What You Can Do to Meet Physical Activity Recommendations* [Qué puede hacer para cumplir con las recomendaciones de actividad física]. Physical Activity Basics. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/guidelines/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024b, May 15). *Preventing Heart Disease* [Prevención de enfermedades cardíacas]. Heart Disease. <https://www.cdc.gov/heart-disease/prevention/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024c, May 24). *Chronic Disease* [Enfermedades crónicas]. Chronic Disease. <https://www.cdc.gov/chronic-disease/index.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024d, October 24). *Heart disease facts* [Datos sobre las enfermedades cardíacas]. Heart Disease Facts. <https://www.cdc.gov/heart-disease/data-research/facts-stats/index.html>

## Referencias continuas

*Community Health Centers - Delaware Health and Social Services - State of Delaware* [Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware – Estado de Delaware]. (n.d.). Dhss.delaware.gov. <https://dhss.delaware.gov/dhss/dph/chs/chsservicecenters.html>

*Delaware Hypertension Data Summary* [Resumen de datos sobre hipertensión en Delaware]. Delaware Health and Social Services – State of Delaware. (n.d.). <https://www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/hypertensionupdate.html>

Fryar, C. D., Kit, B., Carroll, M. D., & Afful, J. (2024). Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control Among Adults Age 18 and Older: United States, August 2021–August 2023. *NCHS data brief*, (511), CS354233. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40085792/>

*Heart-Healthy Eating Plan Fact Sheet* [Hoja informativa sobre el plan de alimentación cardiosaludable] | *NHLBI, NIH*. (2022, November 30). [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov). <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/heart-healthy-eating-plan-fact-sheet>

*Keep Your Heart Healthy* [Mantenga su corazón sano] - *MyHealthfinder* | *odphp.health.gov*. (2025, December). Health.gov. <https://odphp.health.gov/myhealthfinder/health-conditions/heart-health/keep-your-heart-healthy>

*Medicaid FAQ - Delaware Health and Social Services - State of Delaware*. (n.d.) [Preguntas frecuentes sobre Medicaid – Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware – Estado de Delaware]. Dhss.delaware.gov. <https://dhss.delaware.gov/dhss/dmma/faqs.html#q4>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2024, March). *Therapeutic Lifestyle Changes (TLC) To Lower Cholesterol* [Cambios terapéuticos en el estilo de vida (TLC) para reducir el colesterol] | *NHLBI, NIH*. [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov). <https://www.nhlbi.nih.gov/education/TLC-Therapeutic-Lifestyle-Changes-Lower-Cholesterol>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2025, January 10). *DASH eating plan* [Plan de alimentación DASH]. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>

## Referencias continuas

Office of Disease Prevention and Health Promotion. (2020). *Social determinants of health - Healthy People 2030* [Determinantes sociales de la salud – Healthy People 2030]. Health.gov. <https://odphp.health.gov/healthypeople/priority-areas/social-determinants-health>

*Quit Tobacco - Get the Support You Need* [Deje el tabaco: obtenga el apoyo que necesita] | *Healthy Delaware*. (2025). Healthydelaware.org. <https://www.healthydelaware.org/Individuals/Tobacco/Quit-Tobacco#what-you-can-do>

Roth, G., Gakidou, E., Mokdad, A., Ewald, L., Legrand, K., & Wahab, F. (2023). *Social Determinants of Health and Cardiovascular Disease: State of the Evidence Data landscape report* [Determinantes sociales de la salud y enfermedades cardiovasculares: Informe sobre el estado de la evidencia]. <https://www.healthdata.org/sites/default/files/2024-08/SDH%20CVD%20Evidence%20Report.pdf>

Sims, M. (2020, July 15). *Housing conditions affect cardiovascular health risks* [Las condiciones de vivienda influyen en los riesgos para la salud cardiovascular]. American Heart Association. <https://newsroom.heart.org/news/housing-conditions-affect-cardiovascular-health-risks>

The. (2025a). *Hypertension BRFSS Data Update - Delaware Health and Social Services - State of Delaware* [Actualización de datos de la Escala de Hipertensión y Servicios Sociales (BRFSS) – Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware – Estado de Delaware]. Delaware.gov. <https://www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/hypertensionupdate.html>

The. (2025b). *Update on High Blood Cholesterol data - Delaware Health and Social Services - State of Delaware* [Actualización sobre los datos de colesterol alto en sangre – Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware – Estado de Delaware]. Delaware.gov. [https://dhss.delaware.gov/dhss/dph/dpc/cholesterol\\_update.html](https://dhss.delaware.gov/dhss/dph/dpc/cholesterol_update.html)

U.S. Department of Agriculture. (2025). *MyPlate* [MiPlato]. MyPlate; U.S. Department of Agriculture. <https://www.myplate.gov/>

*Walk With Ease Spring 2025 – Two 6-week sessions available* [Camina con Tranquilidad Primavera 2025: Dos sesiones de 6 semanas disponibles]. (2025). University of Delaware; Localist Event Calendar Software. <https://events.udel.edu/event/walk-with-ease-spring-2025-two-6-week-sessions-available>





*DELAWARE HEALTH AND SOCIAL SERVICES*  
Division of Public Health



**PARA MÁS INFORMACIÓN, CONTACTE A:**

**Departamento de Salud y Servicios Sociales de Delaware  
División de Salud Pública**

**417 Federal St., Dover, DE 19901**

**Teléfono: 302-744-4541 | Fax: 302-739-4787**

**Sitio web: [www.dhss.delaware.gov/dhss/dph/index](http://www.dhss.delaware.gov/dhss/dph/index)**

Esta publicación fue financiada por el Acuerdo de Cooperación número NU58DP007429 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades como parte del Programa Nacional de Salud Cardiovascular (CDC-RFA-DP-23-0004). Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Número de publicación DEDPH-CV-052926