



¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Más de 82 millones de personas en los Estados Unidos tienen alguna de las dos. Cada año más de 813,000 personas mueren a causa de estas enfermedades, ¡más de 33 por ciento de todas las muertes en Estados Unidos! Sin embargo, muchos tipos de enfermedades del corazón y ataques al cerebro se pueden prevenir. Estos son algunos pasos clave que debe seguir:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Disminuya la presión arterial, si es elevada.
- Siga una dieta saludable, baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol y sal.
- Sea físicamente activo.
- Mantenga el peso bajo control.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Siga las indicaciones del médico para tomar los medicamentos.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

Con el tiempo, los depósitos grasos llamados placa se desarrollan en las paredes de las arterias que irrigan el corazón o el cerebro de sangre.



Si la placa se vuelve inestable y se rompe, un coágulo se empieza a formar dentro de la arteria.



A medida que el coágulo continúa creciendo, el flujo sanguíneo se reduce y el tejido del corazón o del cerebro puede empezar a morir.



Si el coágulo bloquea la arteria completamente, o se rompe, un ataque al corazón o un derrame cerebral puede ocurrir.



¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos?

EL ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS, o la aterosclerosis, es el estrechamiento de las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de placa (generalmente ocasionadas por dietas altas en grasas, tabaquismo, diabetes e hipertensión). Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse. Cuando esto sucede, se forma un coágulo y obstruye la arteria. Esto puede ocasionar ataques al corazón y ataques cerebrales.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA, también llamada hipertensión, significa que la presión de las arterias está constantemente por encima de los valores normales. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se expresa en dos números, como por ejemplo 122/78 mm Hg. El primer número (sistólico)

es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial alta es una presión sistólica de 140 o superior y/o diastólica de 90 o superior que permanece en el tiempo.

¡El peligro es que uno generalmente no sabe que tiene presión arterial alta! No hay señales, de manera que debe consultar a un médico todos los años. Además, nadie sabe exactamente cuál es la causa que la origina. Sin embargo, la presión arterial alta puede provocar endurecimiento de las arterias, ataque cerebral o ataque al corazón.

LOS ATAQUES AL CORAZÓN ocurren cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de un coágulo. Si este coágulo interrumpe el flujo de sangre por completo, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir.

(continuado)



Estas son algunas de las señales que indican un ataque al corazón:

- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho. Dura más de unos pocos minutos o es intermitente.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas como sudor frío, náuseas o mareo.

Si usted tiene una o más de estas señales, no espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya al hospital inmediatamente.**

LA INSUFICIENCIA CARDIACA quiere decir que el corazón no bombea sangre tan bien como debe. Sigue trabajando, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita. Consulte a un médico si observa alguno de estos síntomas:

- Hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas, denominada “edema”.
- Acumulación de líquido en los pulmones, denominada “congestión pulmonar”.

UN ATAQUE AL CEREBRO Y UN ATAQUE ISQUÉMICO

TRANSITORIO ocurren cuando un vaso sanguíneo que irriga el cerebro se obstruye o estalla. Luego, esa parte del cerebro no puede funcionar así como tampoco la parte del cuerpo que controla. Los factores de riesgo más importantes de un ataque cerebral incluyen:

- Presión arterial alta
- Tabaquismo
- Diabetes
- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Fibrilación auricular (ritmo cardíaco anormal)

Llame al 9-1-1 para obtener ayuda rápido si tiene alguna de estas señales de aviso de ataque cerebral y AIT.

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad inesperada para hablar o entender
- Dificultad repentina para ver con un ojo o con ambos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1** Consulte a su médico, enfermera u otros profesionales de la salud. Si tiene una enfermedad del corazón o ha sufrido un ataque cerebral, es posible que los miembros de su familia tengan un mayor riesgo de padecerlos. Es muy importante para ellos hacer cambios ahora para disminuir sus riesgos.
- 2** Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 3** Para obtener información sobre ataques cerebrales, llame al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visítenos en línea en **StrokeAssociation.org**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo reducir el riesgo de enfermedad del corazón y ataque cerebral?

¿Qué medicamentos pueden ayudarme?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas hojas de datos y folletos educativos que le ayudarán a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar la enfermedad y cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelsecorazon** para aprender más.

El conocimiento es poder, por eso, ¡aprenda y viva más!



American
Heart
Association®