

Entendiendo la Enfermedad Cardiovascular

1. ¿Qué es la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular incluye todas las enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos en el cuerpo. Algunas de estas enfermedades son:

- Enfermedad cardíaca coronaria: enfermedad de los vasos sanguíneos del corazón
- Insuficiencia cardíaca congestiva: cuando el corazón no está bombeando sangre como debería
- Enfermedad vascular periférica: enfermedad o trastornos que afectan a los vasos sanguíneos en los brazos y piernas
- Ataque del corazón: daño al músculo del corazón cuando no hay suficiente oxígeno en los vasos sanguíneos del corazón enfermo
- Derrame cerebral o ataque cerebral isquémico (derrame cerebral pequeño): daño de los vasos sanguíneos del cerebro
- Enfermedad vascular renal: daño de los vasos sanguíneos del riñón

2. ¿Cuáles son las señales y síntomas de las enfermedades cardiovasculares?

Los signos y los síntomas varían dependiendo del tipo de enfermedad del corazón o de los vasos sanguíneos. Algunos de estos signos y síntomas incluyen:

- Falta de aire o dificultad al respirar
- Dolor en el pecho o en otras áreas (por ejemplo, los brazos, la espalda o la mandíbula)
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Náuseas y vómitos
- Mareos o desmayos
- Cansancio o agotamiento
- Hinchazón en los tobillos o pies
- Adormecimiento o debilidad repentino en la cara, brazos o piernas
- Aumento repentino de peso
- Sensibilidad o dolor en las piernas al caminar o al hacer ejercicio
- Sudor repentino
- Incapacidad para hacer ejercicio
- Inicio repentino de confusión o cambios de comportamiento en los pacientes de edad avanzada

Las enfermedades del corazón pueden ser tratadas, y es crítico descubrir problemas temprano. Los ataques del corazón y los derrames cerebrales pueden prevenirse si usted recibe tratamiento temprano.



Factores de riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar las probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares:

- Inactividad física
- Sobrepeso y obesidad
- Dieta alta en grasas
- Fumar
- Presión arterial alta
- Colesterol
- Diabetes
- Edad
- Historial familiar
- Raza y género

Para más información:

Departamento de Salud Pública
del Condado de Los Ángeles
<http://publichealth.lacounty.gov/>

Centros para el Control y la
Prevención de Enfermedades
(CDC por sus siglas en Inglés)
<http://www.cdc.gov/spanish/temas/toptemas.html>

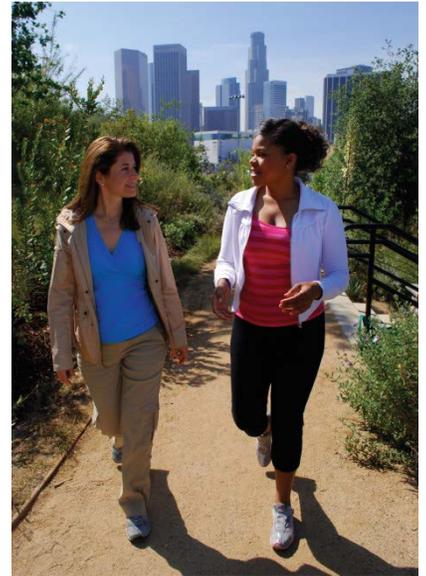
American Heart Association
<http://www.heart.org/HEARTORG/>

3. ¿Cómo manejar la enfermedad cardiovascular?

El manejo de la enfermedad cardiovascular es diferente basado al tipo de enfermedad. Claves importantes de recordar incluyen:

- Coma alimentos bajos en grasa, colesterol y sodio.
- Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- Haga ejercicio 30 minutos al día y mantenga un peso saludable.
- Pierda peso extra
- Evite o deje de fumar (Llame al 1-800-45-NO-FUME para recibir ayuda para dejar de fumar).
- Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y de colesterol bajo control.
- Tome sus medicinas recetadas para controlar su colesterol, presión arterial y la diabetes.
- Encuentre maneras para manejar el estrés.

El control de estas enfermedades puede reducir su riesgo de problemas graves a su corazón, cerebro, y vasos sanguíneos. Si la enfermedad no se atiende, puede causar ataques al corazón, parálisis cerebral, e incluso la muerte.



Complicaciones

Las complicaciones de las enfermedades del corazón pueden ser graves e incluso mortales. Estas incluyen:

- Ataque del corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Derrame cerebral
- Aneurisma
- Enfermedad arterial periférica
- Insuficiencia renal
- Demencia
- Úlceras en la piel