



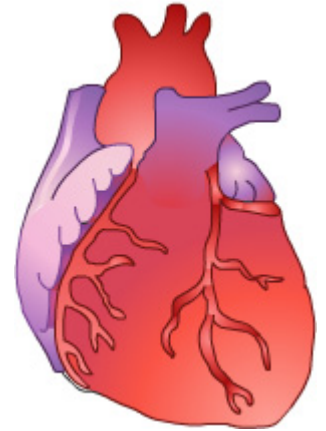
# X-Plain

## Cómo Mantener un Corazón Sano

### Sumario

#### Introducción

Las enfermedades del corazón son una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos hoy en día. Hay varias cosas que usted puede hacer para reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. Este sumario le informará sobre estas enfermedades. Este sumario le también mostrará algunas sugerencias para mantener su corazón sano.



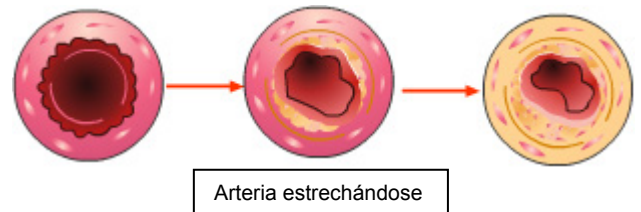
#### El Corazón

El corazón es el músculo más importante del cuerpo. Bombea la sangre y la reparte por todo el cuerpo de manera continua. La sangre transporta los nutrientes y el oxígeno.

El corazón también necesita nutrientes y oxígeno. El corazón se bombea sangre a sí mismo mediante las arterias. Las arterias que suministran sangre al corazón se llaman arterias coronarias.

#### El Estrechamiento de las Arterias Coronarias

Las arterias coronarias sanas tienen forros lisos que son los que facilitan el flujo de la sangre. Esta es una arteria normal. Las lesiones en las arterias coronarias hacen que estos forros se vuelvan ásperos. Las sustancias grasas como el colesterol pueden pegarse al forro si está áspero, y almacenarse en las arterias. Como resultado de todo este proceso, se forma placa en las paredes interiores de las arterias. La placa y los depósitos de colesterol en las paredes de las arterias coronarias suelen hacer que éstas se vuelvan más estrechas. Esto se llama arteriosclerosis.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## Angina, Ataque Cardíaco, y Derrame

El estrechamiento de las arterias puede llegar a causar una disminución en el flujo sanguíneo que va al corazón.

Cuando el flujo sanguíneo que va al corazón disminuye, se puede sentir un dolor en el pecho, o bien una sensación de pesadez, o de falta de aire. Esto se llama angina.

El dolor se puede sentir en el área del estómago, en el medio de la espalda, en el brazo izquierdo, o en la mandíbula.

Cuando el estrechamiento es bastante grave, el flujo sanguíneo puede bloquearse completamente. Esto causa un ataque cardíaco.

Durante un ataque cardíaco, la parte del corazón que no recibe la sangre muere. Entonces el corazón tiene muchas dificultades para bombear la sangre al resto del cuerpo.

Un ataque cardíaco puede ocurrir sin que se haya hecho ningún esfuerzo físico. Sus síntomas son similares a los de la angina.

A veces la placa de una arteria con estrechamiento se puede desprender y viajar hasta una arteria del cerebro. Si esto ocurre, la arteria se bloquea y todo el flujo sanguíneo que lleva la sangre a esa parte del cerebro se detiene. A este proceso se le llama ataque cerebral, o derrame.

Un derrame puede llegar a causar un coma o la muerte. Entre los signos de un derrame se incluyen los siguientes:

1. Entumecimiento repentino o debilidad en la cara, en el brazo, en la pierna, o en un lado del cuerpo en particular.
2. Confusión repentina e inesperada, dificultad para hablar o entender.
3. Dificultades para ver con uno o los dos ojos.
4. Dificultades para caminar, mareo o pérdida del equilibrio o de la coordinación.
5. Un dolor de cabeza agudo sin causa conocida.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, llame al 911. El tratamiento puede ser más efectivo si se administra inmediatamente. Cada minuto cuenta.

Afortunadamente, los cambios en el estilo de vida pueden evitar un daño mayor en las arterias coronarias.

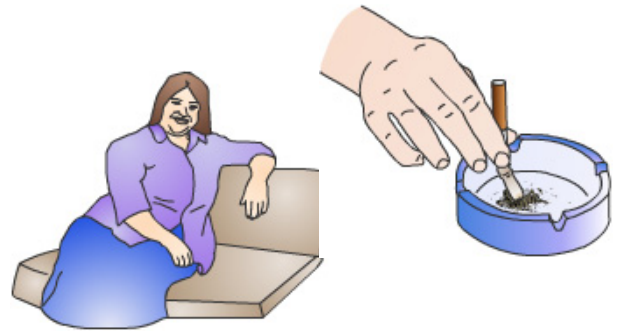
## La Prevención de las Enfermedades de las Arterias Coronarias

Su especialista en rehabilitación cardíaca explicará y responderá a las preguntas que usted tenga sobre los factores de riesgo de las enfermedades de las arterias coronarias. Un factor de riesgo es algo que aumenta las posibilidades de que alguien desarrolle la enfermedad.

Afortunadamente, usted puede controlar muchos de los factores que contribuyen al estrechamiento de las arterias coronarias.

Los factores de riesgo más importantes para la arteriosclerosis son:

1. Tener el colesterol alto
2. Tener la presión sanguínea alta
3. Fumar
4. La falta de ejercicio
5. El estrés
6. La obesidad
7. La diabetes



A continuación se le explicará cómo se pueden prevenir las enfermedades arteriales coronarias mediante la dieta, el ejercicio, y evitando los comportamientos peligrosos.

## Comer Saludablemente

Llevar una dieta baja en colesterol ayuda a disminuir el colesterol y los niveles de grasa en la sangre.

Los alimentos que comemos pueden contener grasas saturadas y grasas insaturadas. Las grasas insaturadas son más sanas que las grasas saturadas.

Las grasas saturadas se encuentran en los productos lácteos, es decir, todos aquellos productos elaborados con leche entera, manteca y quesos.

---

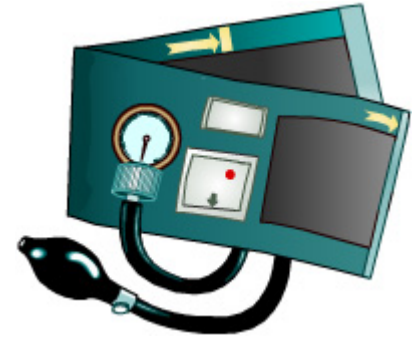
Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Coma más carne blanca y más pescado en lugar de tanta carne roja y mariscos. La carne roja y los mariscos contienen mucho colesterol y grasas.

## **Cómo Controlar la Presión Sanguínea**

La presión sanguínea alta, también llamada hipertensión, contribuye al estrechamiento de los vasos sanguíneos del corazón, del cerebro, y de los riñones. Puede llegar a causar ataques cardíacos, derrames o fallo renal.

La hipertensión puede no presentar ningún síntoma. Es importante chequear la presión sanguínea frecuentemente.



Los pacientes con presión sanguínea alta deben limitar el consumo de sal. La sal tiende a aumentar la presión sanguínea, lo cual aumenta el riesgo de estrechamiento de las arterias. Hay muchos sustitutos de la sal que pueden aportar un sabor excelente, sin causar los daños de la sal.

## **Dejar de Fumar**

El consumo de tabaco es una de las principales causas de las enfermedades cardíacas, el cáncer de pulmón, el enfisema, y los derrames.

Dejar de fumar es difícil. Afortunadamente, hoy en día se han desarrollado muchos programas para ayudarle a dejar de fumar. Su especialista en rehabilitación cardíaca puede ayudarle a escoger el programa más adecuado para su caso.

## **El Ejercicio**

El ejercicio puede ayudarle a perder peso y a disminuir sus niveles de colesterol y su presión sanguínea.

Si usted tiene una enfermedad del corazón, comuníquese al médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Se debe hacer ejercicio regularmente. Incorporar un programa de ejercicios a su programa diario o semanal le ayudará a ser persistente.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

## **La Obesidad**

La obesidad puede causar enfermedades cardíacas, diabetes e hipertensión.

Una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio pueden ayudarle a perder sus kilos de más.

Se debe perder peso lentamente, y evitar las dietas rápidas o “milagrosas.” Por ejemplo, es mejor perder 20 libras en un año y mantener el peso nuevo que recuperar el peso perdido rápidamente.

Su médico o su nutricionista puede ayudarle a lograr esta meta. Sin embargo, al final todo depende de usted.

## **Controlar el Estrés**

Los ataques cardíacos son más comunes entre las personas que no toleran bien el estrés.

Aunque no siempre se pueden controlar todas las cosas que causan estrés, al menos se puede aprender a manejar el estrés. Esto ayudará a reducir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas.

Para mantener el estrés bajo control, primero se deben reconocer y citar las situaciones que causan estrés. Una vez que usted identifique las situaciones que le causan estrés, tendrá a su disposición varias opciones para enfrentarse al estrés con éxito.

A veces, evitar las situaciones que le producen estrés puede ser una solución. Si los atascos de tráfico le molestan, evite conducir durante las horas de mucho tráfico.

A veces no es fácil evitar las situaciones estresantes. En tales casos, usted puede transformar la situación que le causa estrés en una situación positiva. Por ejemplo, puede aprovechar el atasco para escuchar su música favorita.

Para controlar el estrés es bueno aprender a relajarse. Las técnicas de relajación incluyen: respirar despacio y profundamente, imaginar escenas que le sugieran tranquilidad, o practicar la meditación o la oración.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Hacer ejercicio regularmente es una manera excelente de reducir el estrés. Dormir suficiente por las noches es otra opción. Si usted duerme lo suficiente, puede eliminar el estrés causado por la fatiga.

## **Conocer sus Otros Factores de Riesgo**

Otros factores de riesgo también pueden contribuir a que aparezcan enfermedades del corazón. Una historia familiar con enfermedades cardíacas aumenta las posibilidades de tener problemas cardíacos.

Las personas con diabetes tienen un riesgo mayor de padecer enfermedades cardíacas. La diabetes es una enfermedad que hace que el cuerpo no pueda controlar el azúcar en la sangre adecuadamente, provocando así un aumento en los niveles de azúcar en la sangre.

No se conocen las causas de la diabetes. Sin embargo, si se está informado sobre los factores de riesgo para el estrechamiento de las arterias coronarias, se puede diagnosticar y controlar a tiempo. La diabetes puede ser controlada mediante la dieta, los medicamentos, el ejercicio, y la pérdida de peso.

## **Resumen**

Las enfermedades cardíacas son muy comunes y afectan a millones de americanos. Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenirlas.

La clave para un estilo de vida más saludable es el ejercicio, dejar de fumar, y controlar el estrés. Estos cambios en el estilo de vida son necesarios para prevenir problemas cardíacos más graves.

Es más fácil hacer estos cambios con la ayuda de los miembros de la familia, los amigos y con grupos de apoyo.

Si usted padece una enfermedad cardíaca, consulte con su médico y con sus proveedores de salud. Ellos planearán programas de ejercicio y dieta para usted de acuerdo con sus necesidades.



---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain™. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.