

Cómo mantener un Corazón Sano

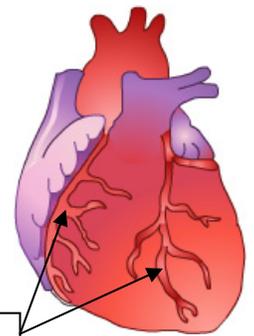
Introducción

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.



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 arteriales suelen provocar su estrechamiento. Esto se llama arteriosclerosis.



Arteria estrechándose

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 o 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 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 de estilo de vida pueden prevenir un mayor daño a 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.

Algunos factores de riesgo para la enfermedad cardíaca no se pueden controlar:

- Edad: hombres de 45 años de edad o más y mujeres de 55 años de edad o más;
- Antecedentes familiares: enfermedades del corazón en un padre o hermano antes de los 55 años o en una madre o hermana antes de los 65 años.

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

Los principales factores de riesgo para la arteriosclerosis son:

1. Niveles poco saludables de colesterol
2. Presión arterial alta
3. Tabaquismo
4. Falta de ejercicio
5. Estrés
6. Sobrepeso u obesidad
7. Diabetes

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



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.

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. 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 arterial alta deben limitar su ingesta de sal. La sal tiende a aumentar la presión arterial, lo que aumenta las posibilidades de estrechamiento de las arterias. Hay muchos sustitutos de la sal que pueden proporcionar un excelente sabor sin el perjuicio de ésta.



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.



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.

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.

Sobrepeso

Tener sobrepeso u obesidad también puede contribuir a las enfermedades del corazón al igual que a la diabetes y la 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 cardiacos 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 cardiacas.

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.

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.

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. 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 tener enfermedades del corazón. La diabetes es una enfermedad en la que el cuerpo es incapaz de manejar adecuadamente los alimentos digeridos. Esto provoca un aumento de la glucosa en la sangre, también llamada azúcar en la sangre.

Las causas de la diabetes no se conocen. Sin embargo, al saber que es un factor de riesgo para el estrechamiento de las arterias coronarias, usted podrá hacerse análisis. Si se detecta temprano, la diabetes puede prevenirse o retrasarse mediante dieta, medicamentos, ejercicio y pérdida de peso. La diabetes puede controlarse con dieta, medicamentos, ejercicio y 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.

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 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.

Aún así, usted podría necesitar medicamentos para tratar la presión arterial alta, el colesterol elevado y/o la diabetes si tiene estas afecciones y si no responden a los cambios de estilo de vida.

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 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.