

# Corazones sanos

Las enfermedades cardiovasculares son las principales causas de muerte y discapacidad en el país, afectando a todas las razas y grupos étnicos. Las enfermedades cardiovasculares son un grupo de padecimientos que afectan el corazón y los vasos sanguíneos tal como: el infarto cardiaco, presión arterial alta, enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares (derrame). En el 2004 más del 35% (16087) de las muertes en Wisconsin fueron causadas por enfermedades cardiovasculares. Esto incluye 7671 muertes por enfermedades coronarias (isquémicas), 1472 por insuficiencia cardiaca congestiva y 3064 por derrames.

## Enfermedades del corazón

Las enfermedades coronarias del corazón son el resultado de un largo proceso llamado aterosclerosis, que es la acumulación de grasa ("placa") en las paredes interiores de las arterias (vasos sanguíneos grandes). Mientras la placa se desarrolla el interior de las arterias se torna más angosto y el flujo de sangre disminuye. Cuando este proceso ocurre en las arterias coronarias (del corazón) esto puede conducir a un tipo de dolor de pecho. (Angina pectoris).

Una arteria sana es lisa y sin irregularidades, la "placa" hace que la arteria sea irregular y tortuosa. Si se rompe una "placa" esto puede causar un coágulo de sangre que puede bloquear el flujo de sangre al músculo cardiaco provocando un infarto del corazón.

Signos y síntomas:

- Dolor en el pecho (excruciante y opresivo)
- Sudoración
- Dificultad para respirar
- Dolor que se irradia al brazo, cuello y quijada/mandíbula
- Nausea y vómitos
- Mareos

Derrame cerebral

El proceso de acumulación de placa en las arterias puede ocurrir en cualquier parte del cuerpo. Si hay un bloqueo o coágulo ocurre en el cuello o arterias de la cabeza, esto puede bloquear el flujo de sangre al cerebro y producir un ataque al cerebro o derrame cerebral. Este derrame ocurre cuando el suplemento de sangre esta alterado y el tejido cerebral se queda sin sangre y sin oxígeno ni nutrientes.

Signos y síntomas:

- Debilidad y adormecimiento repentino de la cara, brazos o piernas en un lado del cuerpo.
- Perdida de la visión repentina o visión borrosa
- Perdida del habla o dificultad para hablar y en entender lo que le dicen los demás.
- Dolor de cabeza intenso y repentino
- Mareo inexplicable
- Inestabilidad o caídas súbitas

## Cómo puede prevenir una enfermedad cardiaca o un derrame:

- No fume. Y si usted fuma intente dejarlo.
- Examine su nivel de colesterol, si esta alto (más de 200), hable con su doctor o enfermera sobre pérdida de peso (si esta en sobrepeso), realice más actividad física y pregunte si algún medicamento le puedo ayudar.
- Conozca su presión sanguínea. Si esta alta hable con su doctor cómo hacer para bajarla.
- Hágase un examen de diabetes. Y si tiene diabetes mantenga el nivel de azúcar en su sangre en valores normales. Esta es la mejor manera de cuidarse y proteger su corazón.
- Consuma alimentos saludables: alimentos ricos en fibra, vegetales, frutas, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa (leche, quesos). Limite el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas como la mantequilla, leche entera, helados y comidas grasosas.
- Mantenga un peso saludable.
- Consuma menos sal. Use especias, hierbas y limones en lugar de sal.
- Si usted bebe alcohol no tome más de un trago cada día.
- ¡Muévase! Haga 30 minutos o más de actividad física la mayoría de los días de la semana.
- Tome sus medicamentos. Si su doctor le recetó medicamentos para ayudarlo, debe tomarlos tal como le fueron indicados.

## Para más información:

Asociación Americana del Corazón (American Heart Association), (800) AHA-USA-1, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)