

# ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Creado por la Alianza Nacional para la Salud Hispana

## ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Las enfermedades cardiovasculares (que incluyen la alta presión sanguínea, colesterol elevado y enfermedades del corazón) afectan el corazón al estrechar las arterias y reducir la cantidad de sangre que el corazón recibe, lo que hace que el corazón trabaje más duro.

Las enfermedades cardiovasculares son la causa principal de mortalidad en todos los grupos étnicos y raciales, siendo la causa de más del 40 por ciento de las muertes al año en los Estados Unidos.

Las enfermedades cardiovasculares muchas veces se presentan sin dolor y sin síntomas obvios. Por esa razón, a menudo no se tratan. Esto puede llevar a problemas de salud todavía más serios, como el ataque al corazón, el derrame y el daño a los riñones. Lo que es especialmente peligroso de las enfermedades cardiovasculares es que uno puede padecer más de una condición a la vez sin siquiera saberlo.

Algunas condiciones asociadas con las enfermedades cardiovasculares son:

**La alta presión sanguínea o la hipertensión:** Esta condición con frecuencia empieza sin síntomas. Ocurre cuando la presión de la sangre contra la pared de las vías sanguíneas está constantemente más elevada de lo normal.

**Endurecimiento de las arterias o arteriosclerosis:** Esta condición ocurre cuando las arterias que van al corazón pierden elasticidad y la apertura o grosor de las arterias se obstruyen como resultado de la acumulación de grasa.

**Bloqueo de las arterias o aterosclerosis:** Las arterias se bloquean cuando la capa interior que les sirve de protección se daña y permite que se acumulen sustancias en el interior de la pared de la arteria. Esta acumulación está formada por colesterol, materiales de desecho de las células, materias grasas y otras sustancias.

**Ataque al corazón:** Un ataque al corazón ocurre cuando un coágulo bloquea parte o todo el abastecimiento de sangre que va directamente al músculo del corazón. Cuando se cierra por completo el flujo de sangre, el músculo del corazón empieza a morir.

**Derrame:** Un derrame ocurre cuando un vaso sanguíneo que abastece de sangre al cerebro se bloquea parcial o completamente, lo cual conduce a una incapacitación del cerebro debido a la reducción del flujo de sangre. El impedimento al cerebro a su vez resulta en la pérdida de movimientos del cuerpo controlados por esa parte del cerebro.

**Insuficiencia cardíaca congestiva:** Esta condición ocurre cuando el volumen de sangre que sale en cada latido del corazón disminuye debido al funcionamiento anormal del músculo del corazón o de las estructuras de las válvulas. El abastecimiento de sangre a los tejidos del cuerpo no es suficiente para cumplir con la demanda apropiada de oxígeno que los tejidos necesitan para el trabajo biológico.

## **¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?**

Sin duda, el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares está asociado con algunos comportamientos específicamente adversos a la salud. Según los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, esos comportamientos son:

- **Uso de tabaco**  
El fumar cigarrillos causa que se forme una placa en las paredes interiores de las arterias. Es un importante factor de riesgo y los fumadores tienen dos veces más probabilidades de desarrollar las enfermedades cardiovasculares en comparación a quienes no fuman.
- **La falta de actividad física**  
Los individuos que no hacen suficiente actividad física también tienen dos veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares en comparación a quienes se mantienen físicamente activos. La inactividad física también le puede predisponer a la obesidad y a la diabetes, ambas también pueden provocar enfermedades cardiovasculares.
- **Hábitos de alimentación**  
Los individuos que tienen sobrepeso corren mayor riesgo de tener el colesterol elevado, de desarrollar hipertensión y otras condiciones crónicas cardiovasculares que aquellas personas que mantienen un peso saludable. Se calcula que solamente el 18 por ciento de las mujeres y el 20 por ciento de los hombres consumen las cinco porciones recomendadas de frutas y verduras diarias.

El tener una historia familiar de enfermedades cardiovasculares también puede ser un factor de riesgo. Recuerde, un factor de riesgo no es causa de la enfermedad, pero está asociado con su desarrollo. En el caso de las enfermedades cardiovasculares, usted puede ayudar a reducir el riesgo al mantener o adoptar comportamientos saludables.

## **¿CÓMO PUEDE PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?**

El adoptar comportamientos saludables puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar condiciones cardiovasculares:

- Evite toda clase de uso de tabaco y humo de segunda mano.
- Empiece un programa regular de actividad física.
- Consuma alimentos saludables bajos en colesterol y grasas saturadas.
- Disminuya el consumo diario de sal y sodio.
- Mantenga un peso saludable.
- Coma bastantes frutas y verduras.

## **¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?**

Los síntomas varían y dependerán de cuánto se ha interrumpido el flujo de sangre que normalmente llega al órgano afectado. Cuando la interrupción del abastecimiento de

sangre al cerebro o al corazón es severa, se puede sentir alguno o todos los siguientes síntomas:

**Ataque al corazón:**

- Dolor en el centro del pecho con una sensación de opresión o compresión que dura unos cuantos minutos.
- Dolor de pecho que se esparce al cuello, los hombros y / o a los brazos.
- Incomodidad en el pecho junto con ligereza en la cabeza, sudoración, desmayo, náuseas o respiración entrecortada.

**Derrame:**

- Debilidad en los brazos o piernas.
- Pérdida de sensación en la cara o el cuerpo.
- Dificultad para hablar.
- Pérdida repentina de la visión en un ojo.
- Sentirse mareado o con dificultad para caminar.
- Dolor de cabeza repentino e intenso.

**Insuficiencia cardiaca congestiva:**

- Hinchazón de las extremidades inferiores llamada “edema periférico”.
- Intolerancia al ejercicio seguido por respiración entrecortada, fatiga y tos.

**¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES?**

Algunas condiciones asociadas con las enfermedades cardiovasculares, tales como el colesterol, la alta presión sanguínea y el sobrepeso se pueden controlar al combinar los medicamentos con comportamientos saludables.

Los padecimientos más serios asociados con las enfermedades cardiovasculares pueden amenazar la vida. Estos por lo general requieren que se interne al paciente en el hospital. El tratamiento médico o quirúrgico a tiempo puede reducir la mortalidad, mejorar la calidad de vida y limitar la cantidad de tejido dañado.

**RECURSOS ADICIONALES**

**Alliance for Aging Research:** <http://www.agingresearch.org>

**American Heart Association**

National Center: 1.800.242.8721, <http://www.americanheart.org>

MyHeart (for women): 1.888.MyHeart (1.888.694.3278), <http://www.women.americanheart.org>

**National Heart, Lung, and Blood Institute Information Center:** <http://www.nhlbi.nih.gov>

**National Institute on Aging Information Center:** 1.800.222.2225, <http://www.nih.gov/nia>

**National Women’s Health Network:** <http://www.womenshealthnetwork.org>

**Alianza Nacional para la Salud Hispana  
1501 16<sup>th</sup> Street, NW, Washington, DC 20036-1401  
[www.hispanichealth.org](http://www.hispanichealth.org)**

**Línea telefónica nacional para la salud de la familia hispana  
1-866-783-2645 • 1-866-SU-FAMILIA**