



¿Qué son las enfermedades del corazón y los ataques al cerebro?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Aproximadamente 79 millones de personas en este país padecen de una o más de ellas. Cada año aproximadamente un millón de personas mueren de ellas — ¡casi el 58% de todas las muertes en los Estados Unidos! Sin embargo, muchas enfermedades del corazón y ataques al cerebro se pueden prevenir. Se recomiendan las siguientes medidas:

- No fume, y evite el humo de otros fumadores.
- Baje la presión arterial si es alta.

- Siga una dieta saludable baja en grasa saturada, grasa trans, colesterol y sal.
- Haga actividades físicas regularmente.
- Mantenga su peso bajo control.
- Hágase chequeos médicos con regularidad.
- Siga las indicaciones de su médico para tomar medicinas.
- Controle el azúcar en sangre si tiene diabetes.

¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos?

El endurecimiento de las arterias, o aterosclerosis, es cuando las paredes interiores de las arterias se hacen más angostas debido a la acumulación de placa. Por consecuencia, se limita el flujo de sangre al corazón y al cerebro. A veces, la placa se rompe, dando lugar a la formación de un coágulo que bloquea la arteria. Eso puede causar ataques al corazón y ataques al cerebro.

La presión alta, también llamada la hipertensión, significa que diariamente la presión en sus arterias es más alta que lo normal. La presión arterial es la fuerza con que la sangre empuja contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se escribe con dos números, por ejemplo, 122/78 mm Hg. El primer número (presión sistólica) es la presión cuando late el corazón. El segundo número (presión diastólica) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión alta es una presión sistólica de 140 o más y/o una presión diastólica de 90 o más que permanece alta a través del tiempo. El gran peligro es que usualmente, ¡usted no sabe si tiene la presión alta! No hay síntomas, así que debería ver a un médico cada año. Además, nadie sabe con exactitud cuál es la

causa. Pero la presión alta puede ocasionar el endurecimiento de las arterias, un ataque al cerebro o un ataque al corazón.

Los ataques al corazón ocurren cuando se bloquea la circulación sanguínea a una parte del corazón, usualmente debido a un coágulo de sangre. Si ese coágulo interrumpe completamente la circulación, la parte del músculo del corazón que esa arteria nutre empieza a morir. Éstas son algunas señales que pueden indicar la ocurrencia de un ataque al corazón.

- Presión incómoda, constricción, congestión o dolor en el medio del pecho. Eso dura más de unos minutos, o se va y luego vuelve.
- Dolor o malestar en uno o los dos brazos, la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Sentir dificultad para respirar con o sin malestar en el pecho.
- Comenzar a sentir un sudor frío, náusea o mareo.

Si usted siente una o más de esas señales, no espere más de 5 minutos antes de pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya de inmediato al hospital.**

Insuficiencia cardíaca significa que el corazón no está bombeando sangre tan bien como debería hacerlo. El corazón sigue trabajando, pero el cuerpo no recibe ni toda la sangre ni el oxígeno que necesita. Acuda a un médico si nota alguna de éstas:

- Hinchazón de pies, tobillos y piernas, llamada “edema”.
- Acumulación de líquido en los pulmones, llamada “congestión pulmonar”.

Los ataques al cerebro y los TIAs

(“miniataques”) se presentan cuando un vaso sanguíneo que nutre el cerebro se bloquea o revienta. Como resultado, la parte del cerebro correspondiente pierde funcionamiento, y también lo pierde la parte del cuerpo controlada por esa sección del cerebro. Éstas son las causas principales de un ataque al cerebro:

- La presión alta
- Fumar

- La diabetes
- El colesterol alto
- Las enfermedades del corazón
- La fibrilación auricular (latido irregular)

Llame al 9-1-1 para conseguir ayuda inmediatamente si tiene cualquiera de estas señales de aviso de un ataque cerebral y de un TIA:

- Falta de sensación o debilidad repentinas en la cara, el brazo o la pierna, especialmente en un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas repentinos para hablar o entender.
- Problemas repentinos para ver con uno o los dos ojos.
- Problemas para caminar, mareo, pérdida de equilibrio o de coordinación repentinos.
- Dolor de cabeza fuerte y repentino sin causa conocida.

¿Como puedo aprender más?

1. Hable con su doctor, enfermera u otro profesional de la salud. Si Ud. tiene problemas del corazón o ha sufrido un ataque al cerebro (también se le llama apoplejía o derrame cerebral), miembros de su familia corren un riesgo más alto. Es muy importante que ellos hagan cambios en su vida para disminuir esos riesgos.
2. Llame a la American Heart Association al 1-800-USA1 (1-800-242-8721), o visítenos en americanheart.org para informarse mejor sobre las enfermedades del corazón.

3. Para más información sobre los ataques al cerebro, llame al 1-888-4-STROKE o visítenos en StrokeAssociation.org.

Tenemos muchas otras hojas de información y folletos educativos que lo ayudarán a escoger mejor para su salud, reducir sus riesgos, manejar su problema del corazón y cuidar a un ser querido.

El conocimiento es poder. Así que, ¡aprenda y viva!

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico o enfermera?

Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que visite a su proveedor de servicios de salud. Por ejemplo:

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de las enfermedades del corazón y de ataques al cerebro?

¿Cuáles medicamentos podrían ayudarme?

