



¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Muchas de ellas se pueden prevenir. Estos son algunos pasos clave que debe seguir:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Disminuya la presión arterial, si es elevada.
- Siga una dieta saludable, baja en grasas saturadas, grasas *trans*, y sodio (sal).
- Sea físicamente activo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Siga las indicaciones del médico para tomar los medicamentos.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

Con el tiempo, los depósitos grasos llamados placa se desarrollan en las paredes de las arterias que irrigan el corazón o el cerebro de sangre.



Si la placa se vuelve inestable y se rompe, un coágulo se empieza a formar dentro de la arteria.



A medida que el coágulo continúa creciendo, el flujo sanguíneo se reduce y el tejido del corazón o del cerebro puede empezar a morir.



Si el coágulo bloquea la arteria completamente, o se rompe, un ataque al corazón o un derrame cerebral puede ocurrir.



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

EL ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS, o la aterosclerosis, es el estrechamiento de las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de placa (generalmente ocasionadas por dietas altas en grasas, tabaquismo, diabetes e hipertensión). Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse. Cuando esto sucede, se forma un coágulo y obstruye el flujo sanguíneo en la arteria. Esto puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA, también llamada hipertensión, significa que la presión de las arterias está constantemente por encima de los valores normales. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se expresa en dos números, como por ejemplo 122/78 mm Hg. El primer número (sistólico) es la presión cuando late el corazón. El segundo número

(diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial alta es una presión sistólica de 140 o superior y/o diastólica de 90 o superior que permanece en el tiempo.

¡El peligro es que uno generalmente no sabe que tiene presión arterial alta! No hay señales, de manera que debe consultar a un médico todos los años. Además, nadie sabe exactamente cuál es la causa que la origina. Sin embargo, la presión arterial alta puede provocar endurecimiento de las arterias, ataque cerebral o ataque al corazón.

LOS ATAQUES AL CORAZÓN ocurren cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de un coágulo. Si este coágulo interrumpe el flujo de sangre por completo, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir.

Estas son algunas de las señales que indican un ataque al corazón:

(continuado)



- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho. Dura más de unos pocos minutos o es intermitente.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas como sudor frío, náuseas o mareo.

Si usted tiene una o más de estas señales, llame inmediatamente para pedir ayuda. **Llame al 9-1-1... Vaya al hospital inmediatamente.**

LA INSUFICIENCIA CARDIACA quiere decir que el corazón no bombea sangre tan bien como debe. Sigue trabajando, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita. Consulte a un médico si observa alguno de estos síntomas:

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

UN ATAQUE AL CEREBRO Y UN ATAQUE ISQUÉMICO TRANSITORIO ocurren cuando un vaso sanguíneo que irriga el cerebro se obstruye o estalla. Luego, esa parte del cerebro no puede funcionar así como tampoco la parte del cuerpo que controla. Los factores de riesgo más importantes de un

ataque cerebral incluyen:

- Presión arterial alta
- Tabaquismo
- Diabetes
- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Fibrilación auricular (ritmo cardíaco anormal)

Llame al 9-1-1 para obtener ayuda rápido si tiene alguna de estas señales de aviso de ataque cerebral y AIT.

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad inesperada para hablar o entender
- Dificultad repentina para ver con un ojo o con ambos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida

Las siglas **F.A.S.T.** son una forma fácil de recordar cómo reconocer un ataque cerebral y qué hacer. Detecte un ataque cerebral con las siglas **FAST**. **F**ace drooping (parálisis facial). **A**rm weakness (debilidad en los brazos). **S**peech difficulty (dificultad para hablar). **T**ime to call 9-1-1 (hora de llamar al 9-1-1).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visite **heart.org** para aprender más sobre las enfermedades del corazón.
- 2 Suscríbase para recibir *Heart Insight*, una revista gratuita para pacientes cardíacos y sus familias en **heartinsight.org**.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en **heart.org/supportnetwork**.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud:

¿Cómo puedo reducir el riesgo de enfermedad del corazón y ataque cerebral?

¿Qué medicamentos pueden ayudarme?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite **heart.org/respuestasdelcorazon** para aprender más.



**American
Heart
Association®**

es por **la vida™**