



## Enfermedades Cardiovasculares

*La enfermedad cardiovascular es un término amplio para problemas con el corazón y los vasos sanguíneos.*

Estos problemas a menudo se deben a la aterosclerosis. La aterosclerosis ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo (arteria). Esta acumulación se llama placa, con el tiempo puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria resulta obstruida, esto puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

### Tipos de Enfermedades Cardiovasculares

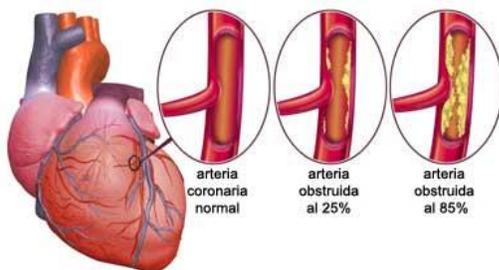
#### 1. Cardiopatía Coronaria (CHD) o Arteriopatía Coronaria (CAD)

Es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Esto sucede cuando se acumula placa en las arterias que conducen al corazón. Cuando se estrechan las arterias, el corazón no puede recibir suficiente sangre y oxígeno. Una arteria bloqueada puede causar un ataque cardíaco.

#### 2. Insuficiencia Cardíaca

Esto ocurre cuando el miocardio se vuelve rígido o débil y por consecuencia, no puede bombear suficiente sangre oxigenada, lo cual causa síntomas en todo el cuerpo. Puede afectar únicamente uno de los lados del corazón, pero ambos pueden estar comprometidos.

La hipertensión arterial y la arteriopatía coronaria son causas comunes de la insuficiencia cardíaca.



#### 3. Arritmias

Afecta la frecuencia cardíaca (pulso) o el ritmo cardíaco. Esto ocurre cuando el sistema eléctrico del corazón no funciona correctamente. El corazón puede palpitar demasiado rápido, demasiado lento o en forma irregular.

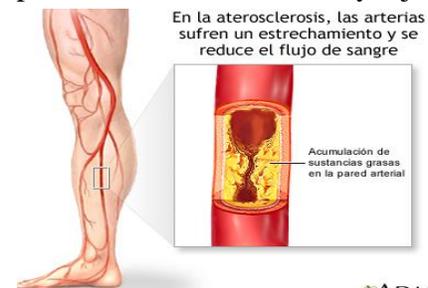
Algunos problemas del corazón, como un ataque o una insuficiencia cardíaca, pueden causar problemas con el sistema eléctrico del corazón.

#### 4. Enfermedades de las Válvulas Cardíacas

Estas ocurren cuando una de las cuatro válvulas en el corazón no funciona correctamente. La sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada, o es posible que una válvula no se abra lo suficiente y bloquee el flujo sanguíneo. El síntoma más común es un latido cardíaco inusual, llamado soplo cardíaco.

#### 5. Arteriopatía Periférica

Esto ocurre cuando las arterias de las piernas y los pies se estrechan debido a la acumulación de placa. Las arterias estrechas reducen o bloquean el flujo sanguíneo. Cuando la sangre y el oxígeno no pueden llegar a las piernas, esto puede lesionar los nervios y tejidos.



ADAM

#### 6. Presión Arterial Alta (Hipertensión)

Es una enfermedad cardiovascular que puede conducir a otros problemas tales como ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

#### 7. Accidente Cerebrovascular

Es causado por la falta de flujo sanguíneo al cerebro. Puede suceder debido a un coágulo de sangre que viaja a los vasos sanguíneos en el cerebro o un sangrado en el cerebro.

El accidente cerebrovascular tiene muchos de los mismos factores de riesgo que una cardiopatía.

## 8. Cardiopatía Congénita (CHD)

Es un problema con la estructura y funcionamiento del corazón que está presente al nacer. Este término puede describir muchos problemas diferentes que afectan el corazón. Es el tipo más común de anomalía congénita.

### ¿Cómo se pueden prevenir?

Existen muchas cosas que puede hacer para reducir las probabilidades de padecer de enfermedades cardiovasculares. Entre ellas:

- **Control de la presión arterial-** Cerca de 1 de cada 3 adultos en los Estados Unidos tiene presión arterial alta o hipertensión. En la mayoría de las personas no presenta ninguna señal o síntoma de advertencia. Esto puede resultar peligroso, ya que puede provocar condiciones que ponen en riesgo la vida, como ataque al corazón o un derrame cerebral. La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias. La presión arterial es más alta cuando su corazón late, bombeando la sangre. Esto se llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo, entre latidos, su presión arterial baja. Esto se llama presión diastólica. La lectura de su presión arterial usa estos dos números. Por ejemplo, 120/80 significa una presión sistólica de 120 y una diastólica de 80. Para ayudar a controlar su presión arterial, debe limitar la cantidad de sodio (sal) que come y aumentar la cantidad de potasio en su dieta.
- **Disminuir el colesterol-** si tiene demasiado colesterol en la sangre, se puede pegar en las paredes de sus arterias, estrechándolas o bloqueándolas. El colesterol de baja densidad, o LDL, llamado colesterol "malo" y puede llevar a una acumulación de placa en las arterias. El colesterol de alta densidad, o HDL también se le conoce como colesterol "bueno". Una alimentación saludable para el corazón limita la cantidad de grasas saturadas y trans que consume.

Consuma las calorías necesarias de acuerdo con su índice de masa corporal para mantenerse en un peso saludable y evitar el sobre peso y la obesidad. Aumente la cantidad de alimentos nutritivos tales como frutas, vegetales, granos integrales y carnes magras. Un nutricionista podría ayudarle a lograr esta meta.

- **Dejar de fumar-** Dejar de fumar puede elevar su colesterol bueno (HDL). Como el colesterol bueno ayuda a eliminar el colesterol malo (LDL) de las arterias, tener más HDL puede ayudar a reducir el colesterol LDL.
- **Actividad física-** realizar ejercicios de manera regular resultará muy beneficioso para su salud, Puede mejorar su salud general, estado físico y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. Trate de hacer un total de al menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad o 75 minutos de alta intensidad cada semana, o una combinación de ambos.

### Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

### Referencias:

Prevención de la Presión Arterial Alta. Medline Plus. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/howtopreventhighbloodpressure.html>  
¿Qué es la enfermedad cardiovascular? Medline Plus. Recuperado de <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>  
Cómo bajar su colesterol. Medline Plus. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/howtolowercholesterol.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en enero de 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.