

¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Las enfermedades cardíacas o cardiovasculares son la principal causa de muerte de los hombres y las mujeres en los Estados Unidos. Las enfermedades cardíacas constituyen cualquier trastorno que afecta la capacidad del corazón de funcionar con normalidad.

Hay distintos tipos de enfermedades cardíacas, como las siguientes:

- Presión arterial alta: cuando el corazón debe hacer más esfuerzo de lo normal para bombear sangre al cuerpo.
- Enfermedad de la arteria coronaria (CAD): cuando se acumula placa (grasa y colesterol) en las paredes de los vasos sanguíneos y se reduce el flujo de sangre al corazón.
- Insuficiencia cardíaca: cuando el corazón no puede bombear suficiente sangre al cuerpo.
- Latidos cardíacos anormales.

Las enfermedades cardíacas se desarrollan con el tiempo y, a veces, pueden provocar lo siguiente:

- dolor en el pecho (angina),
- ataque cardíaco,
- problemas en el músculo cardíaco,
- enfermedad renal,
- derrames cerebrales.



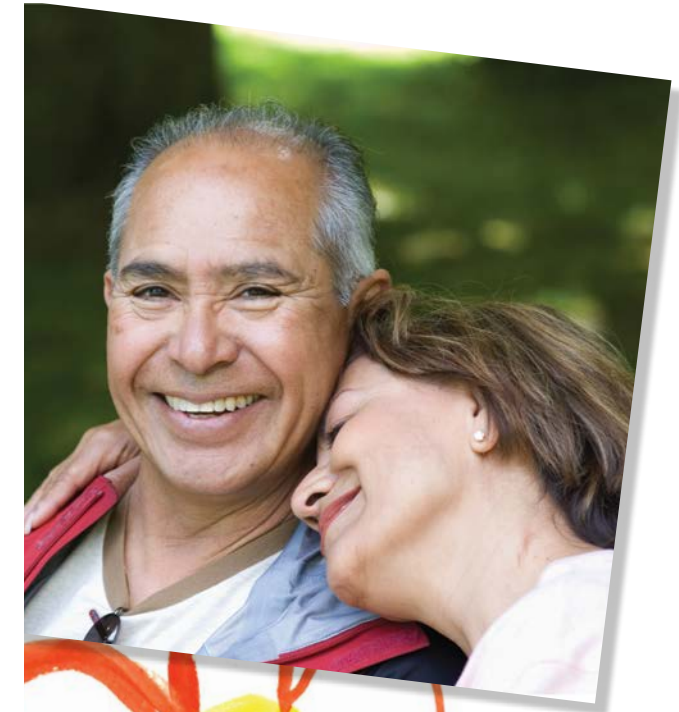
Viste a su médico por lo menos una vez al año para mantenerse saludable.

Miembros de Medi-Cal de CalViva Health:

Para obtener más información acerca de los programas y servicios de educación de CalViva Health, llame a la Línea de Información sobre Educación para la Salud al **1-800-804-6074** (TTY/TDD 1-800-431-6074) o ingrese en **www.CalVivaHealth.org**.



Corazones Saludables Vidas Saludables



Esta información no debe reemplazar la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

Signos y síntomas de ataque cardíaco o derrame cerebral

- Presión o dolor en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Tos o silbido frecuentes.
- Cansancio o debilidad mientras realiza actividades físicas o cuando está quieto.
- Palpitaciones (latidos cardíacos rápidos o fuertes).
- Molestia en el pecho, malestar, mareos, desmayos o dificultad para respirar.
- Entumecimiento o debilidad repentinos (por lo general, en un lado del cuerpo).
- Confusión o problemas para hablar repentinos.
- Dolor de mandíbula, espalda o brazo, especialmente en el lado izquierdo del cuerpo.

Si presenta estos síntomas, ¡llame al 911 de inmediato!



Diez consejos para tener un corazón saludable

Usted puede tener un corazón saludable si realiza cambios positivos en su vida.

- 1 Aliméntese de manera saludable:** Una alimentación saludable para el corazón incluye granos integrales, frutas frescas, vegetales, pequeñas porciones de carne magra, pollo o pescado.

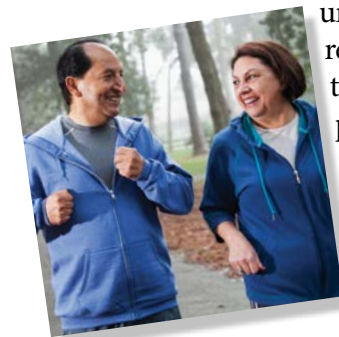


Limite el consumo de sal, sodio, azúcar y grasas en sus comidas diarias.

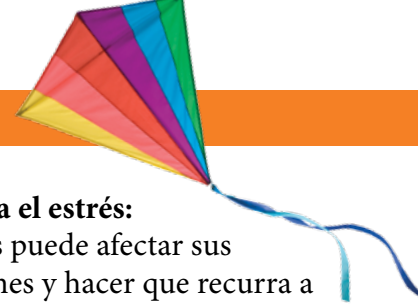


- 2 Mantenga un peso saludable:** Reduzca el peso adicional a fin de bajar la presión sanguínea y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Hable con su médico acerca del peso que es adecuado para usted.

- 3 Manténgase activo:** Intente realizar 30 minutos de actividad física por día. Esto puede ayudarle a mantener un peso saludable o reducir el riesgo de tener colesterol alto, presión sanguínea alta y enfermedades cardíacas. Hable con su médico acerca de cuánta actividad es adecuada para usted.



- 4 Reduzca el estrés:** El estrés puede afectar sus emociones y hacer que recurra a hábitos no saludables como fumar, comer de más o tomar alcohol. Hable con un amigo, dé un paseo, escuche música o trabaje en el jardín a fin de reducir el estrés.



- 5 Deje de fumar:** Deje de fumar a fin de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o ataque cerebral. Hable con su médico sobre tipos de asesoramiento y medicamentos para dejar de fumar.

- 6 Limite el consumo de alcohol:** Reducir la cantidad de alcohol que bebe le ayudará a disminuir el riesgo de subir de peso, tener presión sanguínea alta y enfermedades cardíacas. No mezcle alcohol con ningún tipo de medicamento.



- 7 Controle su presión sanguínea:** La presión sanguínea alta puede hacer que su corazón deba realizar más esfuerzo y que se estrechen los vasos sanguíneos. Haga ejercicio todos los días, consuma alimentos bajos en sal y controle su presión sanguínea con frecuencia. Tome los medicamentos para tratar la presión sanguínea o aspirinas como se lo indique el médico.

- 8 Disminuya su nivel de colesterol:** El colesterol puede bloquear el flujo sanguíneo en los vasos sanguíneos. Mantenga una dieta rica en fibras y baja en grasas. Tome los medicamentos para reducir el colesterol como se lo indique el médico.

- 9 Controle la diabetes:** La diabetes puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. El control del peso, la alimentación saludable, la actividad física y los medicamentos pueden ayudar a controlar la diabetes.

- 10 Tome los medicamentos tal como se lo indican:** Las personas con presión sanguínea alta, colesterol alto y enfermedades cardíacas deben tomar medicamentos o aspirina todos los días. Lleve un registro de sus medicamentos y cumpla el horario programado para tomarlos. Utilice un pastillero para organizarse.

