

Que son las enfermedades del corazon?

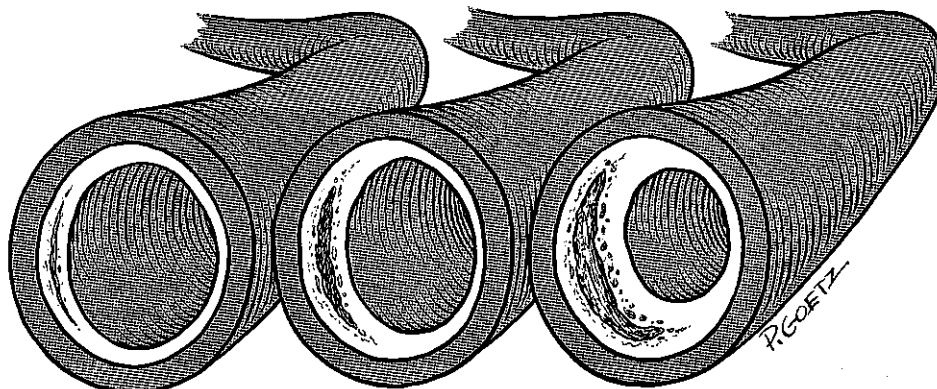
¿Qué son las enfermedades del corazón?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Más de 56 millones de personas en este país padecen de una o más de ellas. En 1991, más de 920,000 personas murieron de ellas — ¡más del 40% de todas las muertes en los E.E.U.U. !Sin embargo, muchas enfermedades del corazón se pueden prevenir. Lo importante es:

- Dejar de fumar.
- Bajar la presión arterial.
- Seguir una dieta saludable.
- Ser físicamente activo.
- Tener chequeos médicos con regularidad.

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

Los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos se desarrollan con el tiempo, cuando las arterias que llevan la sangre al corazón o al cerebro se obstruyen lentamente debido a la acumulación de células, grasa y colesterol. Esa acumulación se llama placa. Cuando la circulación de sangre se bloquea, usted puede tener un ataque al corazón o un derrame cerebral.



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. Se forman coágulos sanguíneos, de modo que pasa menos sangre. Eso puede causar ataques al corazón y derrames cerebrales.

LA PRESION ARTERIAL ALTA es un aumento de presión en sus arterias. Una de las razones por las que sucede es que algunos vasos sanguíneos no son suficientemente amplios o no están bastante relajados para permitir que la sangre circule por ellos. Otra razón es que hay demasiado líquido en sus vasos sanguíneos. Eso hace que se eleve su presión arterial y que su corazón trabaje más. Ese esfuerzo en su corazón puede ocasionar muchos problemas. Otro nombre para eso es hipertensión.

El gran peligro es que usualmente, ¡usted no

puede saber si tiene la presión arterial alta! No hay síntomas, así que debe ver a su médico cada año. Además, nadie sabe con exactitud cuál es la causa. Pero la presión arterial alta puede ocasionar el endurecimiento de las arterias, un derrame cerebral o un ataque al corazón.

LOS ATAQUES AL CORAZON ocurren cuando se bloquea la circulación sanguínea a una parte del corazón, a menudo 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.

Obtenga ayuda rápidamente si tiene cualquiera de estas señales de aviso de un ataque al corazón:

- Una sensación incómoda de pesadez, presión, dolor o compresión en medio del pecho que dura más de unos pocos minutos.

- Dolor que se extiende hacia los hombros, el cuello o los brazos.
- Malestar en el pecho junto con mareo, desmayo, sudor, náusea o dificultad para respirar.

INSUFICIENCIA CARDIACA significa que su corazón no está bombeando sangre tan bien como debería hacerlo. Continúa trabajando, pero el cuerpo no recibe toda la sangre y el oxígeno que necesita. Vea a un médico si nota:

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

LOS DERRAMES CEREBRALES Y TIAS (avisos de derrames) se presentan cuando un vaso sanguíneo que nutre el cerebro se obstruye o revienta. Entonces esa parte del cerebro no puede funcionar ni tampoco puede hacerlo la parte del cuerpo que ella controla.

Las causas principales de un derrame cerebral son:

- La presión arterial alta no controlada
- Fumar cigarrillos
- Las enfermedades del corazón

Consiga ayuda inmediatamente si tiene cualquiera de estas señales de aviso de un derrame cerebral y TIA:

- Siente debilidad en un brazo, una mano o una pierna.
- No puede sentir un lado de la cara o del cuerpo.
- Pierde la vista de un ojo repentinamente.
- Tiene dificultad para hablar.
- No puede entender lo que otros le dicen.
- Se siente mareado o pierde el equilibrio.
- Tiene un dolor de cabeza repentino y muy fuerte.

¿Cómo puedo aprender más?

- Para más información hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Como las enfermedades del corazón son comunes en algunas familias, todos sus familiares deberían tomar las medidas necesarias para mantener su corazón sano.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Cómo puedo evitar una enfermedad del corazón?

¿Cuáles son los medicamentos?



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1