

El ataque cardíaco y el derrame cerebral

Los factores de riesgo

El ataque cardíaco y el derrame cerebral – los factores de riesgo

Los factores de riesgo son rasgos y hábitos de vida que aumentan su riesgo de enfermedad. Los mismos factores pueden aumentar su riesgo de una enfermedad coronaria, causante de los ataques cardíacos, y directa o indirectamente elevar su riesgo a un derrame cerebral. Varios de estos factores de riesgo únicamente aumentan su riesgo a sufrir un derrame cerebral.

Cuanto más factores de riesgo tenga usted, más altas serán sus posibilidades de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Usted puede controlar, tratar o prevenir algunos de estos factores de riesgo, los cuales son:

- Presión alta o hipertensión
- Fumar
- Colesterol alto
- Inactividad física
- Obesidad
- Diabetes

Otros factores de riesgo, que usted no puede controlar, son:

- Edad
- Sexo (género)
- Raza
- Historial médico familiar
- Ataque cardíaco o derrame cerebral previo

Aun así otros factores pueden afectar su riesgo a sufrir un ataque cardíaco o derrame cerebral. Estos incluyen reacciones poco saludables al estrés, al exceso de alcohol y a algunas drogas ilegales. Para disminuir su riesgo, la Asociación Americana del Corazón recomienda:

- **No fumar cigarrillos u otros productos de tabaco.** Lo mejor que usted puede hacer para mantener su salud es evitar el humo del cigarrillo. De hecho, el humo del cigarrillo es la única causa de muerte más prevenible en los Estados Unidos.
- **Chequear su presión sanguínea regularmente.** Usted tiene presión alta si dos o más de sus resultados son 140/90 mm Hg o superiores. La presión alta causa que su corazón trabaje más duro. Esto pone más tensión en el corazón y en las arterias.
- **Leer las etiquetas para asegurarse de que esta comiendo alimentos bajos en grasa saturada y colesterol.** Limite el consumo de grasa saturada del 8 al 10 por ciento o menos del total de calorías. Pida que le revisen su nivel de colesterol cada cinco años, a partir de los 20 años de edad.
- **Mantenerse físicamente activo.** Todo lo que usted necesita para ayudar a su corazón es entre 30 a 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa la mayoría de los días de la semana.
- **Mantener su peso ideal.** Si usted tiene mucho sobrepeso, especialmente alrededor de la cintura, usted tiene un riesgo alto a sufrir problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares, el derrame cerebral, la presión alta, el colesterol alto y la diabetes.
- **Someterse a chequeos médicos regulares.** Siga los consejos de su médico para reducir el riesgo a sufrir un ataque cardíaco y un derrame cerebral.