Las enfermedades cardiovasculares y el derrame cerebral
En general

American Heart Association®
Aprenda y Viva Más℠

Hay varios tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Más de 60 millones de americanos sufren de una o más de estas enfermedades. Cada año, cerca de 960,000 personas mueren como consecuencia de estas enfermedades - más del 40 por ciento de todos los fallecimientos en los Estados Unidos. Sin embargo, muchos tipos de enfermedades cardiovasculares y el derrame cerebral pueden prevenirse. Estas son algunas medidas claves que usted puede tomar:

- No fumar y evitar el humo del cigarrillo de segunda mano.
- Reducir su presión alta, si es necesario.
- Comer una dieta saludable y baja en grasa saturada, colesterol y sal.
- Ser físicamente activo/a.
- Mantener su peso bajo control.
- Hacerse chequeos médicos regulares.
- Seguir las instrucciones médicas acerca de su medicación.
- Controlar su azúcar en la sangre si tiene diabetes.

Las enfermedades cardiovasculares (CVD) incluyen enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, además del derrame cerebral. Los problemas del corazón y los vasos sanguíneos se desarrollan a través del tiempo y ocurren cuando las arterias que suministran la sangre al corazón y al cerebro se obstruyen por una acumulación paulatina. Esta acumulación es conocida como placa. Usted puede sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral cuando la corriente de sangre se obstruye.

Los tipos más comunes de enfermedades cardiovasculares son la presión alta (hipertensión), las enfermedades coronarias, que incluyen el ataque cardíaco y la angina pectoris (dolor en el pecho), el derrame cerebral y el paro cardíaco.

La diabetes y las enfermedades cardiovasculares (CVD)

Las personas que sufren de diabetes están en alto riesgo a desarrollar una enfermedad cardiovascular o a sufrir un derrame cerebral. De hecho, dos de cada tres personas con diabetes mueren de enfermedades cardiovasculares (CVD). La diabetes no tratada puede ocasionar muchas complicaciones médicas, incluyendo ceguera, enfermedad renal, enfermedad de los nervios, amputaciones y enfermedades cardiovasculares (CVD).

Si usted tiene diabetes, es muy importante que usted conozca y controle los otros factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares (CVD). Esto puede reducir su riesgo a sufrir un evento cardíaco o un derrame cerebral. La clave para prevenir las enfermedades coronarias o el derrame cerebral es modificar sus hábitos. Es posible que necesite medicación para controlar sus factores de riesgo, especialmente cuando son genéticos y/o por envejecimiento.

Es importante que las personas que tienen diabetes se sometan a chequeos regulares y que participen en sesiones educativas y de instrucción sobre cómo manejar la diabetes. Usted puede tratar su diabetes y controlar sus otros factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares trabajando muy de cerca con su equipo médico.