



Atherosclerosis

Atherosclerosis



¿Qué es la aterosclerosis?

La aterosclerosis es una enfermedad en la que se acumula placa dentro de las arterias. La placa está compuesta por grasa, colesterol, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre. Con el tiempo, la placa se endurece y estrecha las arterias haciendo que el flujo de sangre con alto contenido de oxígeno se reduzca a los órganos y otras partes del cuerpo. Esto puede conducir a tener problemas graves, incluyendo: infarto de miocardio, derrame cerebral, o incluso la muerte. La aterosclerosis puede afectar cualquier arteria del cuerpo.

¿Qué causa la aterosclerosis?

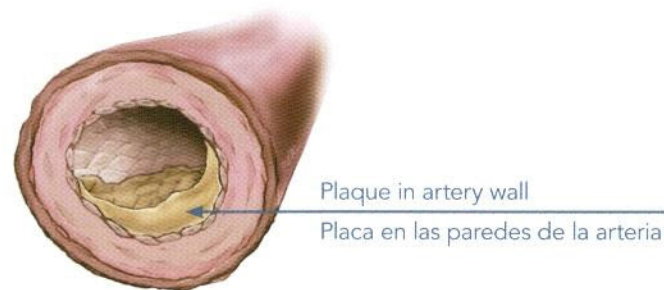
Se desconoce la causa exacta de la aterosclerosis. Sin embargo, estudios muestran que la enfermedad puede presentarse cuando ciertos factores dañan las capas interiores de las arterias. Cuando se producen daños, el cuerpo inicia un proceso curativo. Esto causa que se acumule placa donde las arterias quedaron dañadas. Con el tiempo, la placa puede quebrarse, lo que hace que se formen coágulos de sangre en las arterias. Esto estrecha aún más las arterias y empeora la angina (dolor en el pecho) o causa un ataque al corazón.

What is Atherosclerosis?

Atherosclerosis is a disease in which plaque builds up on the insides of your arteries. Plaque is made up of fat, cholesterol, calcium, and other substances found in the blood. Over time, plaque hardens and narrows the arteries, resulting in a reduction in the flow of oxygen-rich blood to the organs and other parts of the body. This can lead to serious problems, including heart attack, stroke, or even death. Atherosclerosis can affect any artery in the body.

What causes Atherosclerosis?

The exact cause of atherosclerosis is not known. Studies have shown the disease may start when certain factors damage the inner layers of arteries. When damage occurs, your body starts a healing process. This healing causes plaque to build up where the arteries are damaged. Over time, the plaque may crack and causes blood clots to form in the arteries. This can worsen angina (chest pain) or cause a heart attack.



Plaque in artery wall

Placa en las paredes de la arteria

¿Cuáles son los factores que aumentan el riesgo de desarrollar aterosclerosis?

Muchos factores aumentan el riesgo de desarrollar aterosclerosis. Entre los principales factores de riesgo se encuentran un nivel de colesterol alto, presión arterial alta, fumar, resistencia a la insulina, diabetes, sobrepeso u obesidad, falta de actividad física, la edad (en los hombres, el riesgo aumenta después de los 45 años y en las mujeres, después de los 55 años) y antecedentes familiares de enfermedades del corazón a edad temprana.

Factores emergentes de riesgo: Los científicos continúan estudiando otros posibles factores de riesgo para la aterosclerosis incluyendo el rol de la inflamación en el cuerpo y el alto nivel de grasas llamadas triglicéridos en la sangre.

¿Cuáles son los indicios y síntomas de la aterosclerosis?

La aterosclerosis generalmente no produce indicios ni síntomas hasta cuando causa una estrechez severa o bloqueo total de una arteria. Muchas personas no saben que tienen la enfermedad hasta cuando tienen una emergencia médica, como un ataque al corazón o un derrame cerebral. Algunos de los síntomas son:

- Dolor o molestia en el pecho, también conocido como angina.
- Entumecimiento, debilidad y mareos repentinos son síntomas de un derrame cerebral.
- Entumecimiento, dolor, y a veces, infecciones peligrosas en las piernas, los brazos y la pelvis.
- Dificultad para respirar y arritmia (latido irregular).

What are the risk factors for developing Atherosclerosis?

Many risk factors raise your risk for atherosclerosis. These include unhealthy cholesterol levels, high blood pressure, smoking, insulin resistance, diabetes, being overweight or obese, lack of physical activity, age (in men, the risk increases after age 45 and in women, after age 55), and a family history of early heart disease.

Emerging risk factors: Scientists continue to study other possible risk factors for atherosclerosis such as the role of inflammation in the body and the high levels of fats called triglycerides in the blood.

What are the signs and symptoms of Atherosclerosis?

Atherosclerosis usually does not have any signs and symptoms until it severely narrows or totally blocks an artery. Many people do not know they have the disease until they have a medical emergency, such as a heart attack or stroke. Some symptoms may include:

- Chest pain or discomfort, also called angina;
- Sudden numbness, weakness, and dizziness are symptoms of a stroke;
- Numbness, pain, and sometimes dangerous infections in the legs, arms, and pelvis; and,
- Shortness of breath and arrhythmia (irregular heartbeats).

¿Cómo se diagnostica la aterosclerosis?

Su proveedor de servicios de salud puede diagnosticar la aterosclerosis en base a su historia médica y antecedentes familiares, sus factores de riesgo y los resultados de un examen médico y pruebas de diagnóstico. Los siguientes son algunos ejemplos de pruebas de diagnóstico.

- Las pruebas de sangre: determinan el nivel de ciertas grasas, colesterol, glucosa y proteínas en la sangre.
- El electrocardiograma (EKG): detecta y registra la actividad eléctrica del corazón.
- Radiografía del tórax: capta una imagen de los órganos y las estructuras dentro del tórax, entre ellos el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos.
- La prueba de índice tobillo-brazo: compara la presión arterial de los tobillos con la presión arterial de los brazos para determinar si la sangre está fluyendo bien.
- Un ecocardiograma: proporciona información sobre las dimensiones, forma, y el funcionamiento de las cavidades y válvulas del corazón.
- Una tomografía computarizada o TC: genera imágenes computarizadas del corazón, cerebro u otras partes del cuerpo. La prueba a menudo puede revelar endurecimiento o angostamiento de las arterias principales.
- La prueba de estrés: durante la cual usted hace ejercicio para que el corazón se esfuerce y lata rápidamente mientras le examinan el corazón. Estas imágenes de las pruebas de estrés pueden mostrar la cantidad de sangre que está fluyendo a diferentes partes del corazón.
- La angiografía: muestra el interior de las arterias usando colorantes y rayos X especiales. Esta prueba puede mostrar si la placa está bloqueando las arterias y el grado de severidad del bloqueo.

How is Atherosclerosis diagnosed?

Your health care provider will diagnose atherosclerosis based on your medical and family histories, your risk factors, and the results of a physical exam and diagnostic tests. The following are examples of diagnostic tests.

- A blood test: checks the levels of certain fats, cholesterol, sugar, and proteins in your blood.
- An Electrocardiogram or EKG test: detects and records the electrical activity of your heart.
- A chest x-ray: takes a picture of the organs and structures inside the chest, including your heart, lungs, and blood vessels.
- An Ankle/Brachial Index test: compares the blood pressure in your ankle with the blood pressure in your arm to see how well your blood flows.
- An Echocardiogram: provides information about the size and shape of your heart and how well your heart chambers and valves are working.
- A Computed Tomography Scan or CT test: creates images of the heart, brain, or other areas of the body. The test can often show hardening and narrowing of large arteries.
- A Stress Test: during this test you exercise to make your heart work hard and beat fast while heart tests are performed. Imaging stress tests can show how well blood flows to the different parts of your heart and how well your heart pumps blood when it beats.
- An Angiogram: shows the inside of your arteries using dye and special x-rays. This test can show whether plaque is blocking your arteries and the severity of the plaque.

¿Cómo se trata la aterosclerosis?

Entre los tratamientos para la aterosclerosis se encuentran cambios en su estilo de vida, medicamentos y procedimientos médicos o quirúrgicos. Los medicamentos pueden ayudar a detener o revertir la aterosclerosis, a reducir el colesterol o la presión arterial, y/o para evitar que se formen coágulos de sangre. Además, el modificar su estilo de vida a menudo puede ayudar a prevenir o retrasar la aterosclerosis. En el caso de algunas personas, es posible que estos cambios sean el único tratamiento necesario. Los siguientes son cambios importantes a su estilo de vida para mantener un corazón saludable.

- **Si usted fuma, deje de hacerlo.** Evite exponerse al humo del tabaco. El humo y el fumar puede dañar y angostar los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de desarrollar aterosclerosis.
- **Siga un plan de alimentación sana.** Para evitar o reducir la presión arterial alta y el colesterol, y mantener un peso saludable, su plan de alimentación debe de incluir frutas, verduras, granos integrales y otros alimentos que son buenos para el corazón (por ejemplo, evite las grasas trans, escoga comidas bajas en sal y sodio, grasa y colesterol).
- **Aumente su actividad física.** Consulte primero a su proveedor de servicios de salud para determinar cuánta actividades y de qué tipo son adecuadas en su caso. Trate de realizar actividades de moderada intensidad por un mínimo de 30 minutos todos o casi todos los días de la semana. Entre las actividades de moderada intensidad se encuentran caminar a paso ligero, bailar, jugar bolos, montar bicicleta, hacer jardinería y limpiar la casa.
- **Mantenga un peso saludable.** Esto puede disminuir sus factores de riesgo para desarrollar aterosclerosis.

How is Atherosclerosis treated?

Treatments for atherosclerosis may include lifestyle changes, medicines, and medical procedures or surgery. Medicines can help to slow or reverse atherosclerosis, lower your cholesterol or blood pressure, and/or prevent blood clots from forming. In addition, taking steps to control your risk factors can help prevent or delay atherosclerosis and its related diseases. For some people, changes may be the only treatment needed. The following are important heart healthy lifestyle changes.

- **If you smoke, quit smoking.** Avoid exposure to secondhand smoke. Smoke and smoking can damage and tighten blood vessels and raise your risk for atherosclerosis.
- **Follow a healthy eating plan.** To prevent or reduce high blood pressure and high cholesterol levels and to maintain a healthy weight. Your eating plan should focus on fruits, vegetables, whole grains, and other foods that are heart healthy (for example, no trans fats, low in salt/sodium, fat, and cholesterol).
- **Increase your physical activity.** Check with your health care provider first to find out the quantity and types of activities that are safe for you. Try to get at least 30 minutes of moderate-intensity activity on most or all days of the week. Moderate-intensity activities include brisk walking, dancing, bowling, bicycling, gardening, and housecleaning.
- **Maintain a healthy weight.** This can decrease your risk factors for developing atherosclerosis.

- **Reduzca el estrés.** Las investigaciones indican que el factor que más comúnmente desencadena un ataque al corazón es un suceso que provoca emociones fuertes, particularmente la ira. Además, algunas de las formas en que las personas lidian con el estrés, como tomar bebidas alcohólicas, fumar y comer en exceso, no son buenas para el corazón.

Las probabilidades de que usted desarrolle aterosclerosis aumentan según el número de factores de riesgo que tenga. Hacer cambios en su estilo de vida y tomarlas medicinas que le han recetado son pasos importantes para reducir los factores de riesgo. Conozca sus antecedentes familiares de problemas de salud relacionados con la aterosclerosis. Si usted o algún familiar tiene esta enfermedad, asegúrese de decírselo a su proveedor de servicios de salud. También dígame si usted fuma.

¿Cómo vivir con aterosclerosis?

Mejoras en los tratamientos han reducido el número de muertes a causa de enfermedades relacionadas con la aterosclerosis. Estos tratamientos también han mejorado la calidad de vida de las personas con estas enfermedades.

Usted posiblemente pueda prevenir o retrasar la aterosclerosis y los problemas que conlleva, llevando un estilo de vida saludable. Esto, además de la atención médica regular, puede ayudarle a evitar los problemas asociados con la aterosclerosis y tener una vida saludable y larga.

Si tiene aterosclerosis, colabore con sus proveedores de salud para evitar problemas serios, como un ataque al corazón y/o un derrame cerebral. Hable con su proveedor de servicios de salud sobre la regularidad con la que debe acudir a consultas o hacerse pruebas de sangre y asegúrese de informarle si se le presentan síntomas nuevos o si sus síntomas empeoran.

- **Reduce stress.** Research shows that the most commonly reported “trigger” for a heart attack is an emotionally upsetting event—particularly one involving anger. Also, some of the ways people cope with stress, such as drinking, smoking, or overeating, are not heart healthy.

Your chance of developing atherosclerosis increases with the number of risk factors you have. Making lifestyle changes and taking prescribed medicines are important steps to reduce risk factors. Know your family history of health problems related to atherosclerosis. If you or someone in your family has this disease, be sure to tell your health care provider. Also, let your health care provider know if you smoke.

How to live with Atherosclerosis?

Improved treatments have reduced deaths from atherosclerosis-related diseases. These treatments also have improved the quality of life for people with these diseases.

You may be able to prevent or delay atherosclerosis and the problems it can cause by maintaining a healthy lifestyle. This, along with ongoing medical care, can help you avoid the problems associated with atherosclerosis and live a long, healthy life.

If you have atherosclerosis, work closely with your health care providers to avoid serious problems, like heart attack and stroke. Talk to your health care provider about how often you should schedule office visits or blood tests, and be sure to let them know if you develop new symptoms or if your symptoms worsen.

Recursos comunitarios

Hay a su disposición recursos comunitarios para ayudarlo a averiguar más sobre la aterosclerosis. Comuníquese con el departamento de salud pública, hospitales, sucursales de organizaciones nacionales de salud y revise la lista de fuentes de información en la siguiente página para enterarse más sobre los servicios disponible en su zona.

Hable sobre los cambios que debe hacer en su estilo de vida con su pareja, familiares, amigos, y alguien más que pueda apoyarlo o necesite entender por qué está cambiando sus hábitos. Quizá puedan colaborar con usted para que haga los cambios o ayudarlo a planear comidas más sanas.

Los cambios que usted haga en su estilo de vida posiblemente ayudarán también a sus familiares y amigos a hacer cambios para tener un corazón saludable.

Community Resources

Community resources are available to help you learn more about atherosclerosis. Contact your local public health department, hospitals, local chapters of national health organizations, and review the list of resources on the following page to learn more about services provided in your area.

Talk about your lifestyle changes with your spouse, family, or friends—whoever can provide support or needs to understand why you're changing your habits. They may be able to help you make lifestyle changes, like helping you plan healthier meals.

Your lifestyle changes may also help your family and friends make heart healthy lifestyle changes.



Resource ID 8219

Atherosclerosis/ Atherosclerosis

This publication was developed by the National Alliance for Hispanic Health and CardioSmart, with support from AstraZeneca.

Esta publicación fue desarrollada por la Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos y CardioSmart, con el apoyo de AstraZeneca.



1501 16th Street, NW
Washington, DC 20036-1401
www.hispanichealth.org



2400 N Street, NW
Washington, DC 20037
www.cardiosmart.org