

¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

Hay muchos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Muchas de ellas se pueden prevenir. Estos son algunos pasos clave que debe seguir:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Disminuya la presión arterial, si es elevada.
- Siga una dieta saludable, baja en grasas saturadas, grasas *trans* y sodio (sal).
- Sea físicamente activo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Siga las indicaciones del médico para tomar los medicamentos.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.

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

El **ENDURECIMIENTO DE LAS ARTERIAS**, o la aterosclerosis, es el estrechamiento de las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de placa (generalmente ocasionadas por dietas altas en grasas, tabaquismo, diabetes e hipertensión). Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse. Cuando esto sucede, se forma un coágulo y obstruye el flujo sanguíneo en la arteria. Esto puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA, también llamada hipertensión, significa que la presión de las arterias está constantemente por encima de los valores normales. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se expresa en dos números, como por ejemplo 122/78 mm Hg. El primer número (sistólico) es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial alta es una presión sistólica de 140 o superior y/o diastólica de 90 o superior que permanece en el tiempo.

¡El peligro es que uno generalmente no sabe que tiene presión arterial alta! No hay señales, de manera que debe consultar a un médico todos los años. Además, nadie sabe exactamente cuál es la causa que la origina. Sin embargo, la presión arterial alta puede provocar endurecimiento de las arterias, ataque cerebral o ataque al corazón.

Los **ATAQUES AL CORAZÓN** ocurren cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de un coágulo. Si este coágulo interrumpe el flujo de sangre por completo, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir.

Estas son algunas de las señales que indican un ataque al corazón:

- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho. Dura más de unos pocos minutos o es intermitente.
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago.
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho.
- Otros síntomas como sudor frío, náuseas o mareo.