

# La edad del corazón

## ¿Es su corazón más viejo que usted?

Usted tiene 53 años, pero su corazón tiene 75 porque fuma y no tiene la presión arterial alta bajo control. Y no es el único porque la mayoría de los adultos en los Estados Unidos tienen un corazón de mayor edad que su edad real. Una forma de entender su riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular (derrame cerebral) es saber la "edad de su corazón", o sea la edad que tienen su corazón y vasos sanguíneos como resultado de sus factores de riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Hay algunas cosas que lo ponen en riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular y que usted no puede cambiar, como envejecer o sus antecedentes familiares. Sin embargo, hay muchas otras cosas que puede cambiar. Si usted fuma o tiene la presión arterial alta, la edad de su corazón será mucho mayor que su edad real. Los motivos más comunes por los que se tiene un corazón con una edad mayor —y que se pueden cambiar o controlar— son la presión arterial alta, el colesterol alto, el tabaquismo, la obesidad, una alimentación no saludable, la falta de actividad física y la diabetes. No importa la edad que tenga, usted puede hacer que su corazón sea más joven al hacer algunos cambios que reduzcan su riesgo. Aun cuando usted no haya tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, la mayoría de los adultos en los Estados Unidos tienen un corazón de mayor edad que su edad real, lo cual los pone en mayor riesgo de tener uno.

### Lo que usted puede hacer:

- Averigüe la edad de su corazón y cómo mejorarla.  
[www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm](http://www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm)
- Elija, para empezar, uno o dos factores de riesgo que esté listo para cambiar —como el tabaquismo o la presión arterial alta— y concéntrese en mejorarlos primero.
- Trabaje con su médico para tomar decisiones saludables a fin de disminuir la edad de su corazón.
- Tome medidas a cualquier edad para disminuir la edad de su corazón y mantenerla baja a lo largo del tiempo.

### ¿Quiere saber más?

[www.cdc.gov/spanish/signosvitales/EdadDelCorazon/](http://www.cdc.gov/spanish/signosvitales/EdadDelCorazon/)

## 1 de cada 2

1 de cada 2 hombres tiene un corazón 5 o más años mayor que su edad real.

## 2 de cada 5

2 de cada 5 mujeres tienen un corazón 5 o más años mayor que su edad real.

## 3 de cada 4

Cerca de 3 de cada 4 ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares se deben a factores de riesgo que aumentan la edad del corazón.

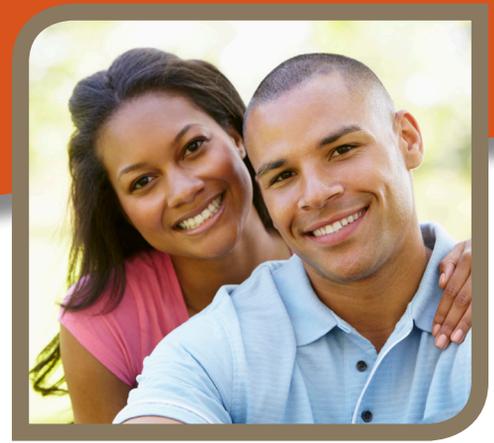


Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion



# Problema:

## Los adultos en los EE. UU. tienen un corazón 7 años mayor de lo que debería ser.

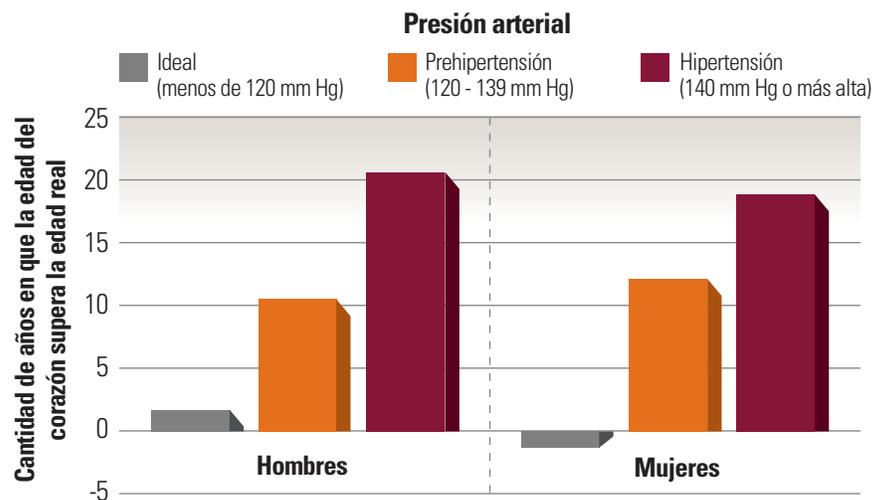


Aunque hay otras maneras de analizar el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, hablar de la edad del corazón facilita la conversación sobre ese tema. Lo que se busca es que la edad del corazón sea la misma o menor que la edad real de la persona. Con información proveniente del Estudio Framingham sobre el Corazón (Framingham Heart Study) y datos recolectados en cada estado de los EE. UU., las proyecciones

de los CDC muestran que cerca de 69 millones de adultos en este país, que no han tenido un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, tienen un corazón 5 o más años mayor que su edad real. Esa es aproximadamente la cantidad de personas que viven en las 130 ciudades más grandes del país. Uno de cada 2 hombres y 2 de cada 5 mujeres tienen un corazón 5 o más años mayor que su edad real, con un promedio que es 7 años mayor.

Tener la presión arterial ideal (menos de 120/80) disminuye la edad de su corazón.

Fuentes: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, 2011 y 2013. Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2007-2012.



En la mayoría de los adultos de los EE. UU. de 30 a 74 años, la edad de su corazón es mucho mayor que su edad real, en especial en los hombres (un promedio de 8 años mayor, en comparación con un promedio de 5 años en las mujeres) y los afroamericanos (un promedio de 11 años mayor tanto en los hombres como en las mujeres). Estos grupos también tienen más probabilidades de tener factores de riesgo que aumentan la edad del corazón.\*

FACTOR DE RIESGO	AFROAMERICANOS		HISPANOS		BLANCOS NO HISPANOS	
	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
Son fumadores	26 %	18 %	18 %	10 %	21 %	20 %
Tienen presión arterial alta	42 %	44 %	31 %	29 %	32 %	25 %
Tienen diabetes	13 %	15 %	13 %	13 %	8 %	7 %
Tienen sobrepeso o son obesos	78 %	79 %	80 %	70 %	76 %	56 %

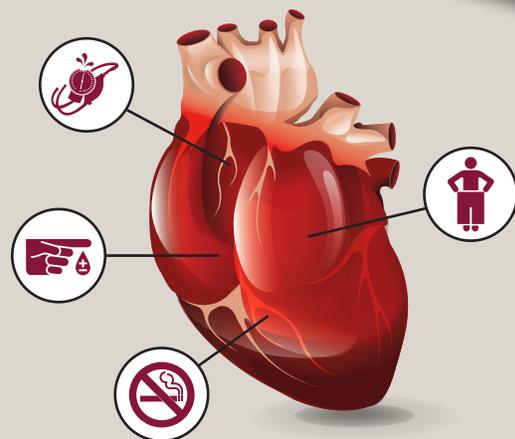
Fuente: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, 2011 y 2013.

\* Porcentaje de adultos con factores de riesgo incluidos en la calculadora de edad del corazón del estudio Framingham, que aumentan la edad de su corazón.

# Ejemplos de edad real frente a edad del corazón

Muchas personas tienen un corazón de mayor edad que su edad real debido a ciertos motivos.

Edad real	Motivos	Edad del corazón
Hombre de 45 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fumador</li> <li>Presión arterial alta (presión arterial sistólica de 150 mm Hg)</li> <li>Tiene diabetes</li> <li>Peso saludable (índice de masa corporal [IMC] de 23)</li> </ul>	75 años
Mujer de 50 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>No fuma</li> <li>Presión arterial alta (presión arterial sistólica de 148 mm Hg)</li> <li>Tiene diabetes</li> <li>Es obesa (IMC de 32)</li> </ul>	85 años



Fuente: Calculadora de edad del corazón del estudio Framingham, [www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm](http://www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm)

## Receta para tener un corazón más joven



**Presión arterial alta:** Póngase la meta de controlarla.



**Colesterol alto:** Trabaje con su médico en un plan de tratamiento para controlar su colesterol.



**Diabetes:** Trabaje con su médico en un plan de tratamiento para controlar su diabetes.



**Consumo de tabaco:** Si no fuma, no comience. Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Evite el humo de segunda mano.



**Alimentación no saludable:** Coma alimentos saludables, bajos en sodio y grasas trans, y muchas frutas y verduras frescas.



**Falta de actividad física:** Haga 150 minutos a la semana de ejercicio de moderada intensidad como una caminata rápida.



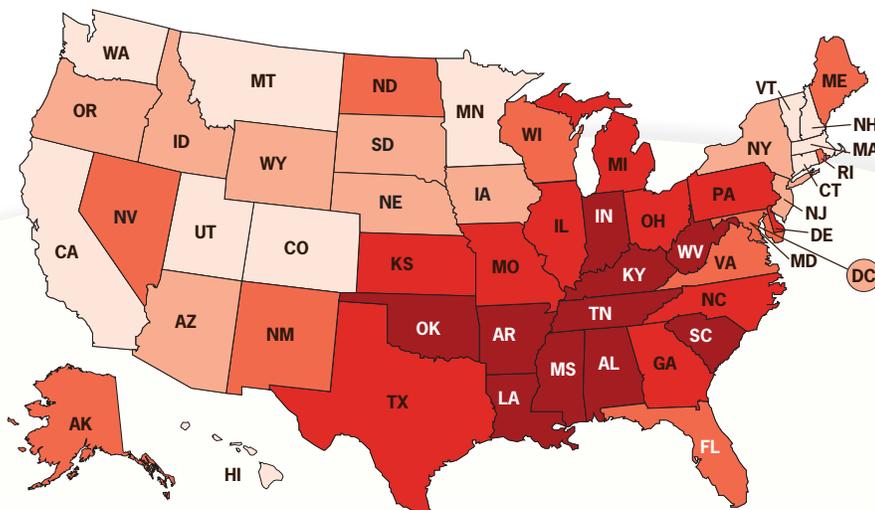
**Obesidad:** Mantenga un peso saludable.

Fuente: Signos Vitales, septiembre de 2013

## Hay diferencias geográficas en el promedio de la edad del corazón en los estados.

Misisipi, Virginia Occidental, Luisiana, Kentucky y Alabama son los cinco estados que tienen el mayor porcentaje de adultos con un corazón 5 o más años mayor que su edad real, mientras que los cinco estados con los porcentajes más bajos son Utah, Colorado, California, Massachusetts y Hawái.

Porcentaje de adultos cuyo corazón tiene una edad 5 o más años mayor que su edad real\*



33.1 %-39.6 %    39.7 %-42.7.6 %    42.8 %-44.3 %    44.4 %-47.9 %    48.0 %-56.5 %

Fuente: Sistema de Vigilancia de Factores de Riesgo del Comportamiento, 2011 y 2013. Encuesta Nacional de Exámenes de Salud y Nutrición, 2007-2012.

\*Adultos de 30 a 74 años sin antecedentes de ataque cardíaco ni accidente cerebrovascular.

# ¿Qué se puede hacer?



## El gobierno federal hace lo siguiente:

- Exige que la mayoría de los planes de salud cubra los servicios preventivos recomendados sin que las personas tengan que pagar de su bolsillo (como un copago o deducible) a través de la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio. Algunos ejemplos de esos servicios son la toma de la presión arterial, las intervenciones para dejar de fumar y la consejería para prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares.  
<https://www.cuidadodesalud.gov/es/preventive-care-benefits/>
- Lidera la iniciativa nacional Million Hearts® para prevenir un millón de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para el año 2017.  
<http://espanol.millionhearts.hhs.gov/>
- Proporciona recursos a los 50 estados para la prevención de enfermedades crónicas, incluidas las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares, a través del Fondo de Prevención y Salud Pública.
- Lidera campañas nacionales que abordan las causas de las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares como Let's Move! [www.letsmove.gov/en-espanol](http://www.letsmove.gov/en-espanol) y Consejos de exfumadores [www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html](http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/spanish/index.html).

## Los estados pueden:

- Promover áreas seguras para caminar y acceso a alimentos saludables en las comunidades.
- Abordar el consumo de tabaco de manera integral al promover las líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar y las áreas en que se prohíbe fumar, al aumentar el precio de los productos de tabaco y al difundir anuncios impactantes contra el tabaquismo.
- Asociarse a hospitales para identificar y tratar los problemas de la atención médica en su comunidad.
- Prevenir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares al usar materiales de comunicación fáciles de entender para promover las maneras de disminuir la edad del corazón y reducir el riesgo de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Para obtener más información, llame al

**1-800-CDC-INFO (232-4636)**

Línea TTY: **1-888-232-6348**

**[www.cdc.gov/spanish/](http://www.cdc.gov/spanish/)**

**Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 30333

Fecha de publicación: 1 de septiembre de 2015

## Los médicos, el personal de enfermería y otros proveedores de atención médica pueden:

- Calcular la edad del corazón de sus pacientes de 30-74 años y hablar con ellos acerca del efecto de los factores de riesgo en la salud de su corazón.
- Ayudar a los pacientes a concentrarse en uno o dos factores de riesgo para mejorar primero —como al dejar de fumar, hacer ejercicio con regularidad y hacer que la alimentación saludable sea parte de su vida— y ayudarlos a que tomen los medicamentos como se les indicó.
- Remitir a los pacientes a recursos comunitarios como líneas telefónicas de ayuda para dejar de fumar y programas de prevención de la diabetes, que los apoyarán al adoptar y mantener esos cambios en el estilo de vida.
- Seguir usando otras calculadoras, recomendadas por las directrices nacionales, que evalúan el riesgo cardiovascular y aportan datos para tomar decisiones sobre el tratamiento.

## Todos pueden:

- Averiguar la edad de su corazón y cómo mejorarla.  
[www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm](http://www.cdc.gov/heartdisease/heartage.htm)
- Elegir, para empezar, uno o dos factores de riesgo que estén listos para cambiar —como el tabaquismo o la presión arterial alta— y concentrarse en mejorarlos primero.
- Trabajar con su médico para tomar decisiones saludables a fin de disminuir la edad de su corazón.
- Tomar medidas a cualquier edad para disminuir la edad de su corazón y mantenerla baja a lo largo del tiempo.