

## ¿Qué son las enfermedades cardíacas?

Las enfermedades cardíacas, también conocidas como enfermedades cardiovasculares, son un grupo de enfermedades y afecciones que afectan el corazón (cardio) y los vasos sanguíneos (vascular). Los ejemplos de enfermedades cardíacas incluyen: ataques del corazón, presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares.

La **Asociación Americana del Corazón (American Heart Association, AHA)** ha identificado los siguientes factores de riesgo para las enfermedades cardíacas:

- Edad avanzada
- Sexo (masculino)
- Herencia (incluida la raza)
- Fumar
- Inactividad física
- Colesterol en sangre alto
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad y sobrepeso



Otros factores relacionados con el incremento en el riesgo de enfermedades cardíacas son el estrés, el alcohol y la alimentación. Mientras más factores de riesgo existan, mayor es el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Muchos factores de riesgo de las enfermedades cardíacas pueden controlarse con la actividad física y las dietas saludables.

La mejor defensa contra las enfermedades cardíacas es llevar un estilo de vida saludable para el corazón.

## ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una sustancia suave y cerosa. El hígado produce todo el colesterol que el cuerpo necesita cada día. También se obtiene colesterol del consumo de productos animales, como carne, pescado, aves, yema de huevo y productos lácteos.

El colesterol se transporta en la sangre a través de pequeñas partículas llamadas **lipoproteínas** (lípidos).

Existen dos tipos de lipoproteínas: **lipoproteínas de alta densidad (HDL)** y **lipoproteínas de baja densidad (LDL)**, y es importante mantener niveles saludables de ambas.

- **Las HDL, “el colesterol bueno”,** eliminan el colesterol del cuerpo, lo que evita acumulaciones en las arterias y protegen contra las enfermedades cardíacas.
- **Las LDL, “el colesterol malo”,** transportan el colesterol dañino en la sangre. Los altos niveles de LDL pueden generar obstrucciones en las arterias, y así, aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.



Recuerde, usted necesita:

- ✓ **HDL ALTAS**
- ✓ **LDL BAJAS**

Usted y su proveedor de atención médica también deben controlar los **triglicéridos**. Los triglicéridos se forman cuando come más calorías de las que necesita su cuerpo (especialmente de los carbohidratos y las grasas). Los niveles altos de triglicéridos pueden aumentar el riesgo de enfermedades del corazón.

## ¿Qué es la presión arterial?

La **presión arterial** es la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos cuando fluye a través de ellos.

La presión arterial se mide en dos lecturas:

- **Presión sistólica** (número más alto) es la presión que se ejerce sobre las paredes de las arterias durante una contracción o latido.
- **Presión diastólica** (número más bajo) es la presión que se ejerce sobre las paredes de las arterias durante la fase de relajación (corazón en reposo).

Piense en una manguera de jardín. El agua fluye por la manguera con una presión determinada. ¿Qué sucede al colocar un dedo sobre parte de la manguera por donde sale el agua? Respuesta: el agua sale de la manguera con mayor presión. La misma cantidad de agua necesita salir por la manguera, pero como la salida está parcialmente bloqueada, el agua fluye más rápida y fuerte. Lo mismo sucede cuando placas de grasa se acumulan en las arterias: el corazón tiene que hacer más esfuerzo para empujar la sangre por las arterias y esto provoca una presión arterial alta.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer enfermedades y de los riñones. Mientras más alta sea la presión arterial, mayor es el riesgo. Se conoce a la presión arterial alta como el “asesino silencioso” porque generalmente no hay síntomas de que algo está mal.



## Cómo prevenir o controlar las enfermedades del corazón

Lo bueno es que se pueden hacer muchas cosas para evitar las enfermedades corazón o controlarlas una vez que se desarrollan.

Los “Simples 7” de la **American Heart Association** incluyen:



### Ser activo

- Al menos 30 minutos de actividad de intensidad moderada durante 5 días de la semana

### Control de colesterol

- Consuma alimentos saludables con bajo contenido de colesterol, grasas trans y grasas saturadas, y alto contenido de fibra. Consuma menos de 300 mg de colesterol por día.
- Programe una prueba de colesterol con su proveedor de atención médica

- Consuma vegetales y frutas
- Consuma al menos dos porciones de 3.5 onzas cada una de pescado, preferiblemente pescado aceitoso, cada semana
- Consuma alimentos ricos en fibra y de grano entero
- Consuma menos de 1500 mg de sodio por día

### No fume

### Mantenga un peso saludable

### Trabaje junto con el proveedor de salud para:

- Controlar el colesterol
- Controlar la presión arterial
- Mantener la glucosa en sangre (azúcar en sangre) en niveles saludables