

## Entendiendo las enfermedades del corazón

Las enfermedades del corazón pueden venir en diferentes formas, como la reducción de las arterias debido a los niveles altos de colesterol que causan la acumulación de placa (enfermedad de la arteria coronaria o CAD), así como la insuficiencia cardíaca congestiva (CHF).

### Hechos sobre la Enfermedad del Corazón:

- La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte tanto para hombres como para mujeres. Más de la mitad de las muertes por enfermedades del corazón en el 2009 fueron en los hombres.
- Alrededor de 610,000 americanos mueren de enfermedades del corazón cada año, que es de 1 de cada 4 muertes.
- La enfermedad coronaria es el tipo más común de enfermedad cardíaca, matando a más de 370,000 personas anualmente.
- En Estados Unidos, una persona tiene un ataque al corazón cada 43 segundos. Cada minuto, alguien en los Estados Unidos muere de un evento relacionado con la enfermedad cardíaca.

### Factores de riesgo:

La presión arterial alta, el alto colesterol LDL, y el fumar son factores de riesgo de enfermedad cardíaca que son claves para las enfermedades del corazón. Alrededor de la mitad de los americanos (49%) tiene al menos uno de estos tres factores de riesgo.

Varias otras condiciones médicas y el estilo de vida también pueden poner a las personas en mayor riesgo de enfermedades del corazón, incluyendo:

- Diabetes
  - El exceso de peso
  - Una mala dieta
  - La inactividad física
  - El uso excesivo de alcohol
-

## **Insuficiencia Cardíaca Congestiva (CHF):**

CHF es a menudo de término largo, condición crónica, pero también puede tener un inicio repentino. El músculo del corazón tiene dificultades para el llenado o vaciado de sangre fuera de los ventrículos. CHF puede tener diferentes causas, entre ellas: la presión arterial alta no controlada, CAD, ataques al corazón, enfermedad cardíaca congénita, los ritmos anormales del corazón (arritmias), válvulas cardíacas con escape, y las infecciones que pueden debilitar el músculo del corazón o de las válvulas.

Los síntomas de la insuficiencia cardíaca a menudo comienzan lentamente. Al principio, sólo pueden ocurrir cuando usted es muy activo. Con el tiempo, usted puede notar problemas respiratorios y otros síntomas, incluso cuando está en reposo.

### **Los síntomas más comunes son:**

- Tos
- Fatiga, debilidad, sensación de desmayo
- Pérdida del apetito
- Pulso que puede sentirse irregular o rápido, o una sensación de percibir los latidos cardíacos (palpitaciones)
- Falta de respiración cuando está en actividad o después de acostarse
- Inflamación (ampliada) del hígado o del abdomen
- Pies y tobillos hinchados (edema)
- El despertarse de dormir debido a la falta de respiración
- El aumento de peso

### **Sugerencias para mejorar su salud si se diagnostica con la enfermedad cardíaca que incluyen cambios en su estilo de vida:**

- El consumo moderado de alcohol en consulta con su médico.
- Dejar de usar tabaco y nicotina, incluyendo cigarrillos electrónicos.
- Manténgase activo, pero no haga ejercicio durante los días en que su peso ha subido por retención de líquidos o si no se siente bien.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Reduzca su colesterol cambiando su dieta.
- Descanse lo suficiente, incluso después de hacer ejercicio, comer y de otras actividades. Esto permite que el corazón descanse también.

*Información adaptada del Instituto Nacional de Salud y los Centros para el Control de Enfermedades. Para más información visite: [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y la Asociación Americana del Corazón [www.heart.org](http://www.heart.org)*

---