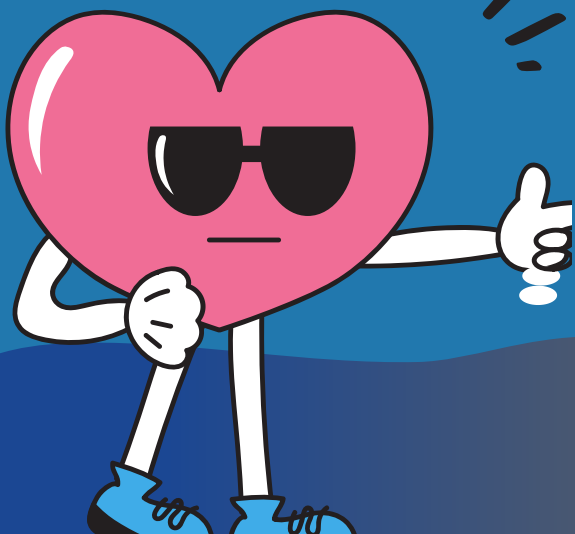


TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE ENFERMEDADES CON CARDIOHOGAR

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR?

La enfermedad isquémica del corazón en general se refiere a las condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis. Una acumulación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, que puede inhibir el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral. Otras condiciones del corazón, como las que afectan a los músculos, las válvulas o ritmo, también se consideran formas de enfermedades del corazón.

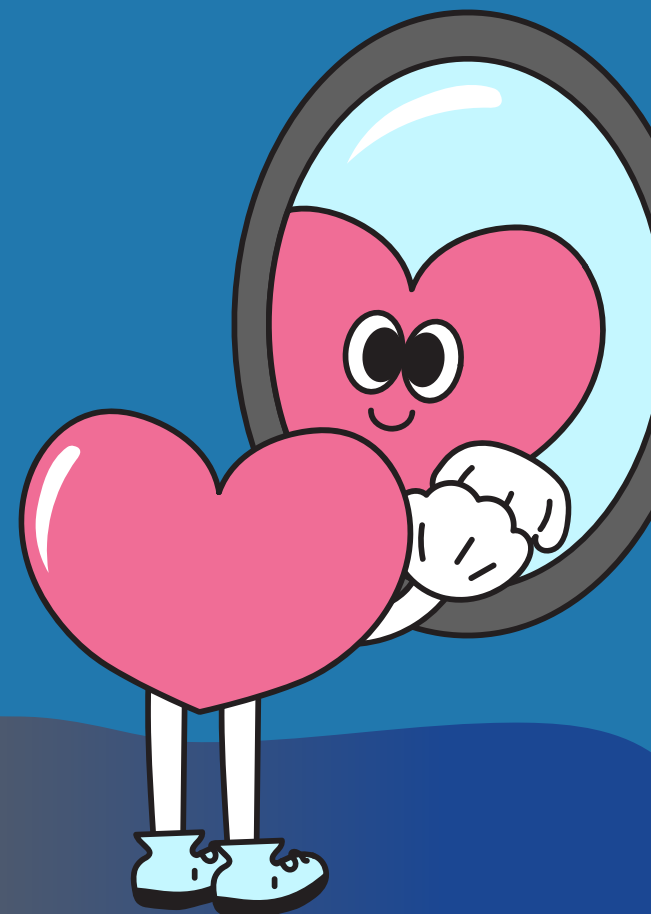


La enfermedad de las arterias coronarias (o enfermedad cardíaca coronaria) es el tipo más común de enfermedad cardíaca. Ocurre lentamente con el tiempo cuando una sustancia pegajosa llamada placa se acumula en las arterias que suministran sangre al músculo cardíaco. La placa estrecha o bloquea el flujo de sangre al músculo cardíaco y puede provocar otros problemas cardíacos:

- Angina: Dolor en el pecho por falta de flujo sanguíneo
- Ataque cardíaco: Cuando parte del músculo cardíaco muere debido a la pérdida de flujo sanguíneo
- Insuficiencia cardíaca: Cuando su corazón no puede bombear suficiente sangre para satisfacer las necesidades de su cuerpo
- Arritmia: Problema con la frecuencia o el ritmo de los latidos del corazón
- Otros tipos de enfermedades cardíacas pueden afectar las válvulas cardíacas o el músculo cardíaco (miocardiopatía).



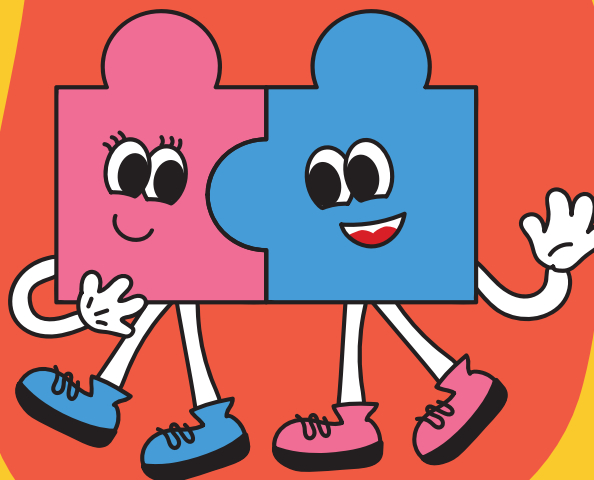
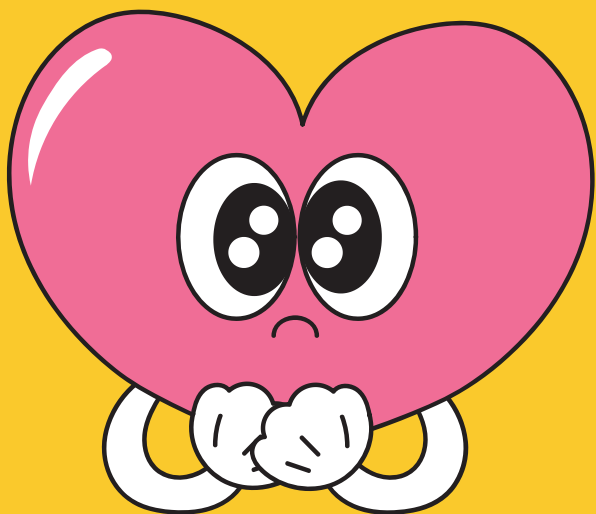
HABLEMOS SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA PREVENIR UNA ENFERMEDAD CARDIACA



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

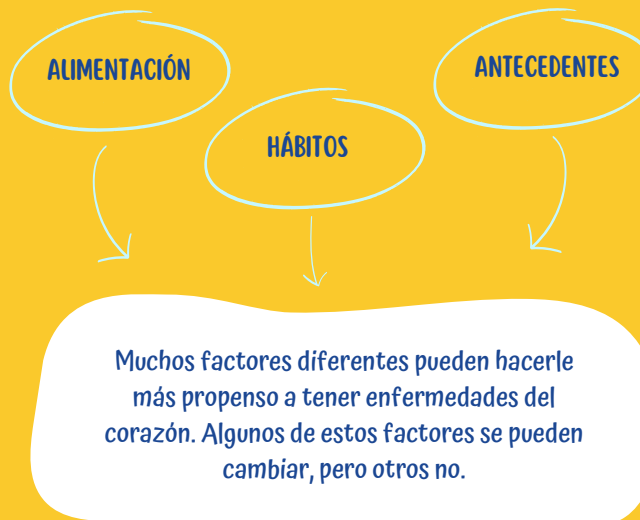
Las causas más importantes de cardiopatía y AVC son una dieta malsana, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de los factores de riesgo comportamentales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión arterial, hiperglucemia, hiperlipidemia y sobrepeso u obesidad. Estos "factores de riesgo intermediarios", que pueden medirse en los centros de atención primaria, son indicativos de un aumento del riesgo de sufrir ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia cardíaca y otras complicaciones.

“SEMBRANDO AMOR EN CADA LATIDO”.



¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

1. Alimentarte saludablemente.
2. Mantenerte activo físicamente.
3. Mantener un peso saludable.
4. Controlar el estrés



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS COMUNES DE LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

La enfermedad subyacente de los vasos sanguíneos a menudo no suele presentar síntomas, y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o un AVC. Los síntomas del ataque al corazón consisten en:

- dolor o molestias en el pecho,
- dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- Además puede haber dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez. La dificultad para respirar, las náuseas y vómitos y el dolor en la mandíbula o la espalda son más frecuentes en las mujeres.

El síntoma más común del AVC es la pérdida súbita, generalmente unilateral, de fuerza muscular en los brazos, piernas o cara. Otros síntomas consisten en:

- la aparición súbita, generalmente unilateral, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos;
- confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice;
- problemas visuales en uno o ambos ojos;
- dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación;
- dolor de cabeza intenso de causa desconocida; y
- debilidad o pérdida de conciencia.

