

## Enfermedades Cardiovasculares y Salud del Corazón



## ¿Qué son enfermedades cardiovasculares?

---

Las Enfermedades Cardiovasculares (ECVs) son un grupo de desordenes en el corazón y los vasos sanguíneos que incluyen<sup>1</sup>:

- Enfermedad Coronaria del Corazón: enfermedad de los vasos sanguíneos suplementando el musculo del corazón.
- Enfermedad Cerebrovascular: enfermedad de los vasos sanguíneos suplementando el cerebro
- Enfermedad Artero-Periferal: enfermedad de los vasos sanguíneos suplementando los brazos y piernas
- Enfermedad reumática del corazón: Daño al musculo del corazón y válvulas del corazón de fiebre reumática causadas por la bacteria del estreptococo
- Enfermedad del Corazón Congenial: malformaciones de la estructura del corazón después de nacer
- Trombosis de vena profunda y embolia pulmonar: se forman coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y moverse hacia el corazón y los pulmones.

<sup>1</sup>World Health Organization

## Sepa los hechos

Según la Organización Mundial de la Salud:

- Las Enfermedades Cardiovasculares (ECVs) son la causa numero uno de muerte mundialmente: **Mas gente muere al año por ECVs que por alguna otra causa.**
- Un estimado de 17.5 millones de personas murieron por ECVs in 2012, representando **31% de muertes en todo el mundo**
- La mayoría de las enfermedades cardiovasculares puede ser prevenida con abordad los riesgos de conducta como:
  - Uso de tabaco
  - Mala dieta
  - Obesidad
  - Inactividad física
  - Estrés



# Principales contribuyentes a la enfermedades cardíacas



Fumar



Sobrepeso y obesidad



Mala dieta



Estrés



Vida sedentaria

## ¿Esta en Riesgo?

---

- Todos, incluyendo niños, pueden desarrollar enfermedades del corazón. Ocorre cuando una sustancia llamada placa se acumula en sus arterias; Causando que se achiquen y bajen el flujo de sangre al corazón, otros órganos y extremidades.
- Tener colesterol alto, presión arterial alta o diabetes también puede aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca. Pregunte a su médico sobre la prevención o el tratamiento de estas condiciones médicas<sup>1</sup>.
  - **Aumento de presión arterial y alto Colesterol son las principales causas de ECVs<sup>1</sup>**
- Los resultados mas graves de ECVs es un infarto de miocardio (ataque al corazón) y/o a accidente Cerebrovascular (Ataque fulminante).

<sup>1</sup>World Health Organization

## Presión arterial y colesterol elevado

- Mas de uno de cada cinco adultos en todo el mundo han aumentado su presión arterial – una condición que causa alrededor de la mitad de todas las muertes por ataque cerebrovascular y enfermedades del corazón<sup>1</sup>.
  - Las complicaciones de la hipertensión representan 9.4 millones de muertes en todo el mundo<sup>1</sup>.

Normal	Pre-Hipertension	Hipertensión
<120/80	120-139/80-89	≥140/90

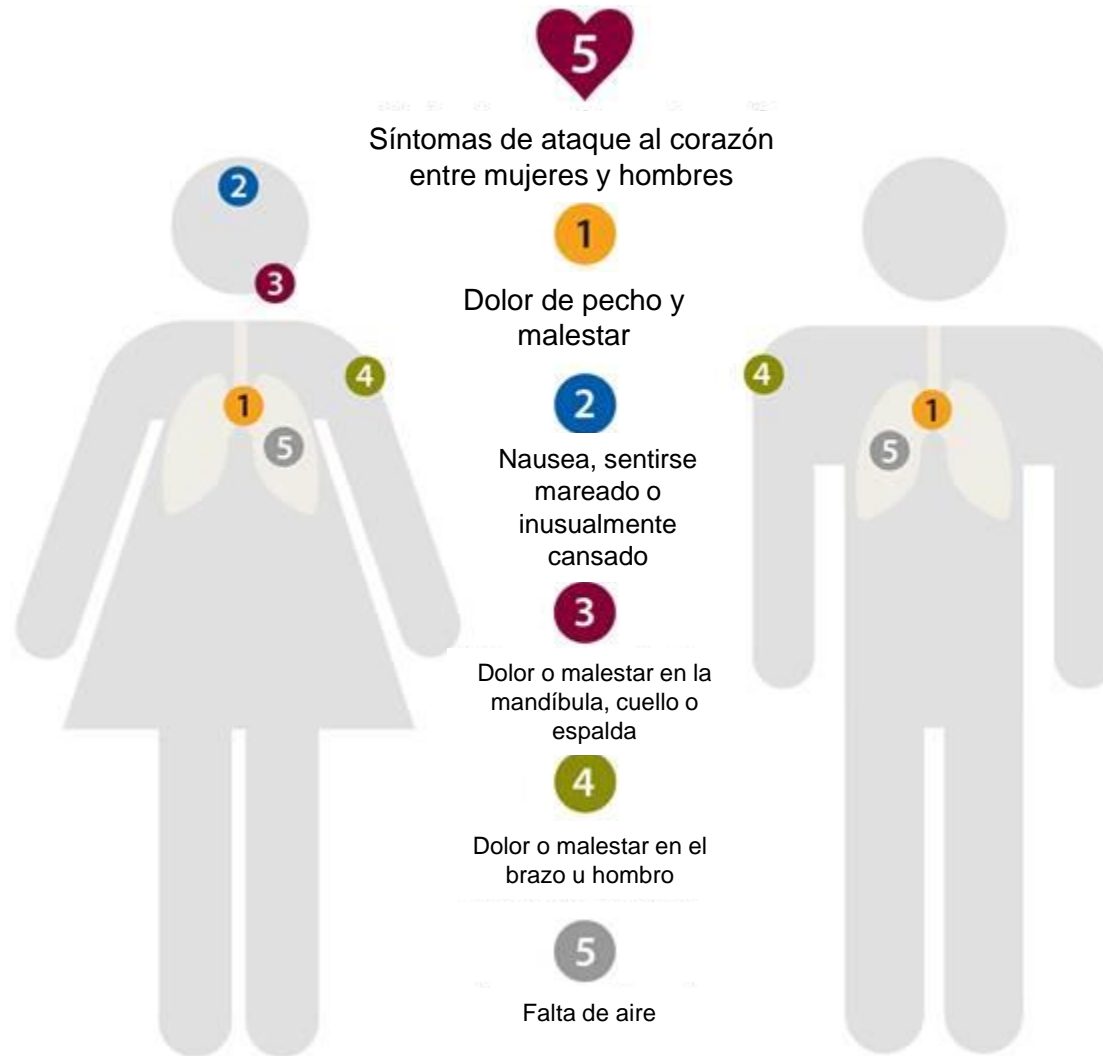
- Globalmente, un tercio de la cardiopatía isquémica es atribuida al colesterol alto<sup>2</sup>.
  - En general, se estima que el colesterol elevado causa 2.6 millones de muertes cada año<sup>2</sup>.

Ideal	limite Alto	Alto
<200 mg/dl	200-239 mg/dl	≥240 mg/dl

<sup>1</sup>World Health Organization

<sup>2</sup>World Heart Federation

# Señales y síntomas de un paro al corazón



CDC



## Diagnostico de enfermedades cardiovasculares

---

Su médico puede realizar varias pruebas para diagnosticar enfermedades del corazón, incluyendo :

- Radiografías de tórax
- Angiogramas coronarios
- Electrocardiogramas (EKG)
- Pruebas de estrés
- Exámenes físicos



**Pregunte a su médico sobre qué pruebas pueden ser adecuadas para usted**



## Dejar de fumar

- La Organización Mundial de la Salud, pagina dedicada a la cesación de uso de tabaco. <http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

## Mantenga un peso saludable

- La Organización Mundial de la Salud, pagina con información técnica y general acerca de la obesidad. <http://www.who.int/topics/obesity/en/>

## Coma de forma saludable

- La Organización Mundial de la Salud. Lista con una dieta balanceada y consejos para comer saludablemente. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>

## Ejercítese de forma regular

- La Organización Mundial de la Salud y la pagina de la salud física. [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)

## Hacer Cambios

La forma de vida es un factor contribuyente mayor a muchas enfermedades crónicas como, ECVs. A continuación hay un enlace a herramientas que le pueden ayudar a evaluar su estilo de vida, y puede ayudarle a guiarlo en su toma de decisiones.

### Lifestyle Toolkit



# Corazón Saludable

---

Esta en sus manos!  
Empiece *HOY.*



life  beats