

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 incluyen¹:

- **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.

¹World Health Organization

Principales contribuyentes a la enfermedades cardíacas



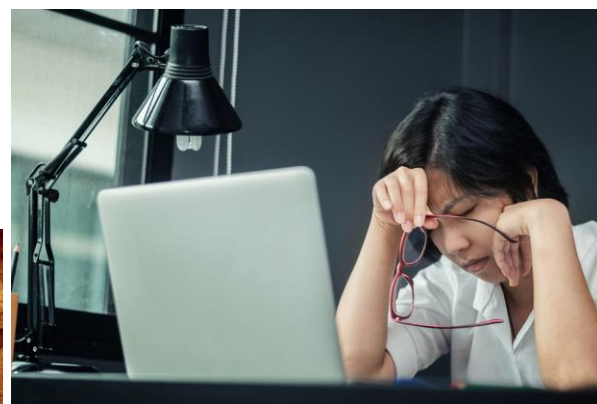
Fumar



Sobrepeso y obesidad



Mala dieta



Estrés



Vida sedentaria

¿Esta en Riesgo?

- **Todos, incluyendo niños, pueden desarrollar enfermedades del corazón. Ocurre 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 médicas¹.**
 - **Aumento de presión arterial y alto Colesterol son las principales causas de ECVs¹**

- **Los resultados mas graves de ECVs es un infarto de miocardio (ataque al corazón) y/o a accidente Cerebrovascular (Ataque fulminante).**

¹World 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 corazón¹.
 - Las complicaciones de la hipertensión representan 9.4 millones de muertes en todo el mundo¹.

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

- Globalmente, un tercio de la cardiopatía isquémica es atribuida al colesterol alto².

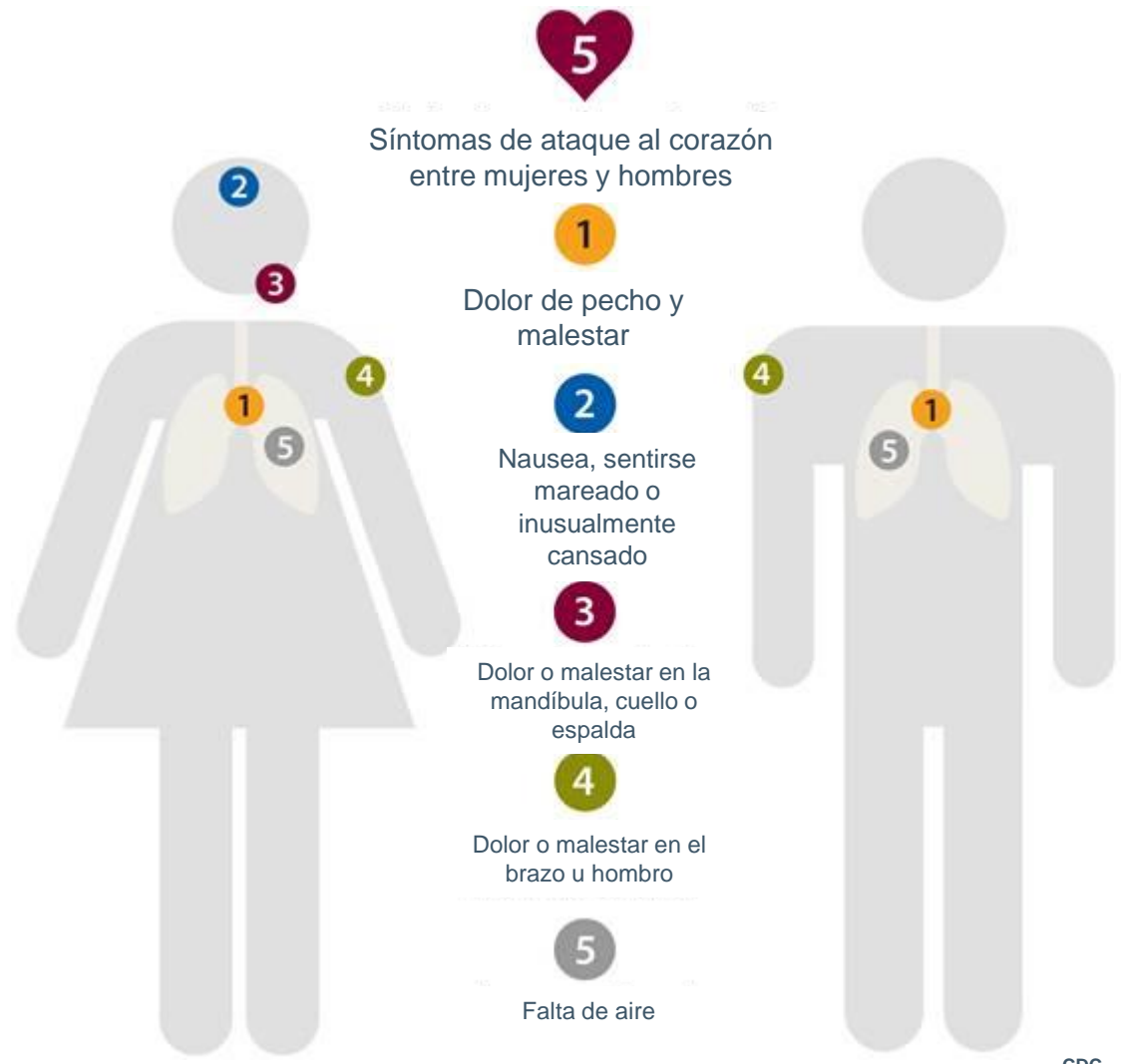
- En general, se estima que el colesterol elevado causa 2.6 millones de muertes cada

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

¹World Health Organization

²World 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/

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

