

## 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



# Principales contribuyentes a la enfermedades cardíacas



Fumar



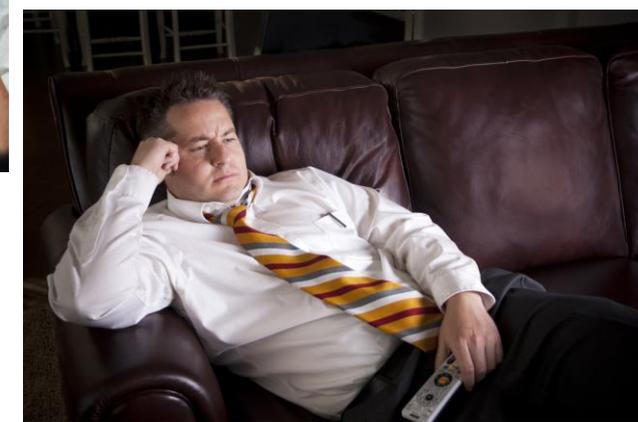
Sobrepeso y obesidad



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 cardiaca. Pregunte a su medico sobre la prevención o el tratamiento de estas condiciones medicas<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>.

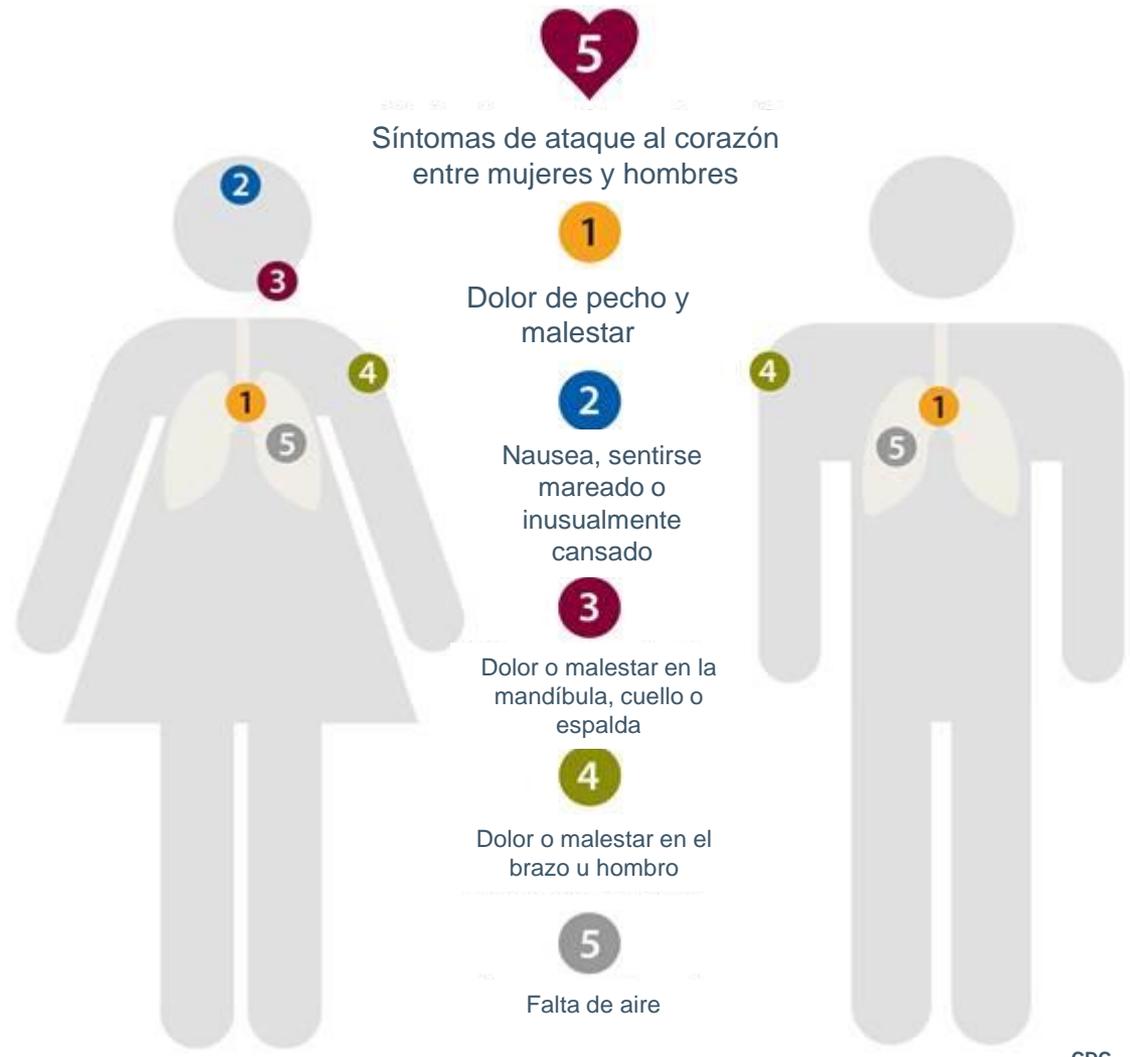
- En general, se estima que el colesterol elevado causa 2.6 millones de muertes cada

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

