

Entendiendo la Enfermedad Cardiovascular

¿Qué es la enfermedad cardiovascular (ECV)?

La enfermedad cardiovascular (ECV) incluyen todas las enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos en el cuerpo. Algunas de estas enfermedades incluyen:

- La enfermedad cardíaca coronaria (enfermedad de los vasos sanguíneos del corazón)
- Insuficiencia cardíaca congestiva (cuando el corazón no está bombeando sangre como debería)
- La enfermedad vascular periférica (enfermedad o trastornos que afectan a los vasos sanguíneos en los brazos y piernas)

¿Cuáles son las señales y síntomas de las enfermedades cardiovasculares?

- Falta de aire o dificultad al respirar
- Dolor en el pecho
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Mareos o desmayos
- Náuseas y vómitos
- Cansancio o agotamiento
- Adormecimiento o debilidad repentino en la cara, los brazos o las piernas
- Hinchazón en los tobillos o pies
- Aumento repentino de peso
- Sensibilidad o dolor en la parte de atrás de las piernas

Si usted tiene alguno de estos síntomas, consulte a su médico para un examen. Las enfermedades cardiovasculares son más fáciles de tratar si son detectadas a un estado temprano de desarrollo.

¿Cómo manejar la enfermedad cardiovascular?

El manejo de la ECV es diferente basado al tipo de enfermedad. Claves importantes de recordar incluyen:

- Siga una dieta sana para el corazón que sea baja en grasa, colesterol y sodio.
- Coma más frutas, verduras y granos enteros.
- Haga ejercicio 30 minutos al día.
- Mantenga un peso saludable.
- Evite o deje de fumar.
- Reduzca el estrés.
- Mantenga sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y de colesterol bajo control.
- Tome los medicamentos recetados por su médico.



El control cuidadoso de las enfermedades cardiovasculares puede reducir su riesgo de problemas graves a su corazón, cerebro, y vasos sanguíneos. Si la enfermedad no se atiende, puede causar ataques al corazón, parálisis cerebral, e incluso la muerte.



Factores de Riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar sus posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares:

- Antecedentes familiares
- Inactividad física
- Sobrepeso y obesidad
- Dieta alta en grasas
- Fumar
- Presión arterial alta
- Colesterol
- Diabetes
- Edad
- Estrés

Complicaciones

Las complicaciones de las enfermedades cardiovasculares pueden ser graves e incluso mortales. Estas incluyen:

- Ataque al corazón
- Insuficiencia cardíaca
- Parálisis cerebral
- Aneurisma
- Enfermedad arterial periférica
- Paro cardíaco

11/9/2011