

CARDIOPATÍA: CONOZCA SU RIESGO

Tómese un momento para considerar su estilo de vida, sus antecedentes familiares y la salud de su familia. Con esta información, usted y su médico familiar pueden evaluar su riesgo de sufrir cardiopatía y hacer un plan para responder a posibles problemas.

¿QUÉ ES UNA CARDIOPATÍA ISQUÉMICA?

La cardiopatía isquémica (también conocida como CI o enfermedad cardíaca coronaria) es causada por el ensanchamiento de las paredes internas de las arterias coronarias, los vasos sanguíneos que llevan la sangre al músculo cardíaco. Una sustancia adiposa llamada placa se forma dentro de las paredes ensanchadas de las arterias, tapando o ralentizando el flujo de la sangre. Si su músculo cardíaco no recibe suficiente sangre para trabajar correctamente, puede sufrir una angina o un infarto al miocardio.



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL CI?

En los Estados Unidos, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte tanto entre hombres como entre mujeres. Los factores de riesgo para la cardiopatía incluyen:

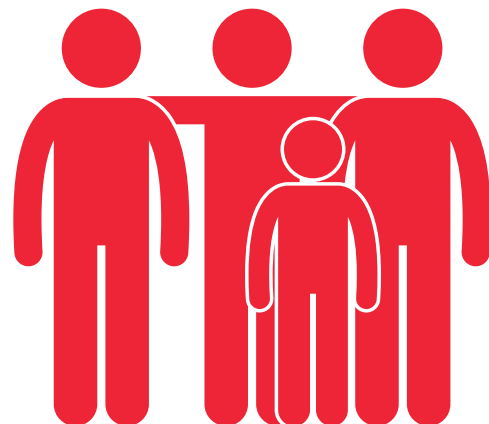
- Edad
- Antecedentes familiares
- Hipertensión
- Colesterol elevado
- Tabaquismo
- Mal régimen alimenticio
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad (estilo de vida sedentario)
- Otros problemas de salud (como la diabetes)

LA EDAD ES MÁS QUE UN NÚMERO

Los hombres mayores de 45 años de edad y las mujeres mayores de 55 años de edad (o las que han pasado la menopausia) tienen un riesgo mayor de sufrir una cardiopatía. De igual manera, las tasas de ataques al corazón durante los últimos 20 años han ido en incremento para las mujeres de entre 35 y 54 años de edad.

CONOZCA SU ÁRBOL DE SALUD FAMILIAR

Usted no puede cambiar sus antecedentes familiares. Pero es importante que esté al tanto de lo que “corre por la familia” y se lo haga saber a su médico. Hable con sus padres, abuelos, hermanos, tías y tíos sobre quién en la familia ha sufrido un ataque al corazón, ataque cerebral u otros problemas graves de salud. Con esta información, su médico puede recomendar los mejores tipos de pruebas de diagnóstico y tratamientos preventivos.



MANTENERLO BAJO CONTROL - PRESIÓN ARTERIAL Y COLESTEROL

Si su presión arterial es alta, perder peso, hacer ejercicio, no fumar y, en algunos casos, disminuir su consumo de sodio (sal) y alcohol le ayudarán. Muchas personas también podrían necesitar tomar medicamentos para controlar su presión arterial.

Si usted no conoce su nivel de colesterol, pregúntele a su médico si debe revisarlo. Para reducir y prevenir el colesterol (malo) alto, consuma una dieta saludable y haga ejercicio regularmente. Algunas personas que tienen niveles de colesterol altos podrían también necesitar medicamentos para mantener sus niveles bajo control.

HÁBITOS PARA ESTAR, Y MANTENERSE, SALUDABLE

Dejar de fumar

Dejar de fumar es el mejor cambio que puede hacer por su salud. Hable con su médico familiar acerca de cómo puede dejar el tabaco y no recaer.

Dieta y ejercicio

Una dieta saludable incluye vegetales, frutas, carnes, pescado, frijoles, granos integrales y grasas sanas. Limite la cantidad de alimentos procesados (como los perros calientes), harina blanca (como galletas saladas y pan blanco) y alimentos dulces y azucarados (como refrescos y postres) que come. También será necesario evitar alimentos altos en sodio, los cuales pueden aumentar su presión arterial. El sodio se encuentra en la sal de mesa y muchos alimentos preparados, especialmente alimentos enlatados. Limite su consumo de alcohol. Esto quiere

decir que no debe de tomar más de una bebida alcohólica al día para las mujeres, y dos bebidas alcohólicas al día para los hombres.

El ejercicio puede ayudar a prevenir la cardiopatía y muchos otros problemas de salud. También se sentirá mejor y mantendrá su peso bajo control si se ejercita regularmente. Si no se ha ejercitado desde hace tiempo o tiene problemas de salud, hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicio. Ejercitarse de 30 a 60 minutos, 4 a 6 veces a la semana es una buena meta, pero cualquier cantidad es mejor que nada.

¡HABLE ALTO! COLABORE CON SU MÉDICO FAMILIAR

Los problemas de salud como la diabetes pueden contribuir a una cardiopatía. Hable con su médico familiar para recibir un consejo individual.

Esté seguro de que estos cambios en su estilo de vida disminuirán su riesgo de sufrir CI, incluso si usted no se siente diferente. Su cuerpo también necesitará tiempo para responder a los cambios que ha hecho. Su médico vigilará su progreso.



REFERENCIAS

Toda la información se obtuvo de FamilyDoctor.org, un recurso operado por la American Academy of Family Physicians (AAFP)