

¿Corre usted riesgo de enfermedades cardíacas?

Algunos factores de riesgo contribuyen a bloquear arterias e incrementan sus probabilidades de desarrollar enfermedades arteriales coronarias, la forma más común de enfermedad cardíaca.

¿Qué factores de riesgo tiene usted?

- ¿Su peso está entre 20-30 libras (9 y 13.5 Kg.) por encima del peso ideal?
- ¿Usa o fuma tabaco?
- ¿Tiene diabetes?
- ¿Tiene presión arterial alta?
- ¿Nunca o pocas veces realiza ejercicios físicos?
- ¿Su colesterol total es demasiado alto?
- ¿Su nivel de estrés generalmente está fuera de control?
- ¿Tiene familiares menores de 60 años que hayan sufrido enfermedades cardíacas?
- ¿Es usted un hombre mayor de 50 años?
- ¿Es usted una mujer mayor de 55 años que ha pasado la menopausia?

Si usted tiene dos o más factores de riesgos o piensa que tiene una enfermedad arterial coronaria, hable con su médico sobre lo que puede hacer para participar en su salud cardíaca ahora.

Cómo vivir con una enfermedad cardíaca

Si usted ya ha sufrido una enfermedad cardíaca, cuídese todos los días en forma más agresiva y:

- Hable con su médico sobre la toma diaria de aspirina. La aspirina reduce las probabilidades de formación de coágulos sanguíneos.
- Conozca su presión arterial y nivel de colesterol y consulte con su médico sobre como manejarlos.
- Hable con su médico acerca de si necesita medicamentos antihipertensivos y/o medicamentos que reduzcan el colesterol.
- Cuídese usted mismo. Realice los cambios que le ayudarán a prevenir el progreso de enfermedades arteriales coronarias.



Licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

Una publicación BluePrint for Health

Producido por los departamentos de comunicaciones corporativas y educación al consumidor, con la asistencia de: Steve Eisenberg, M.D.; Ward Godsall, M.D.; Sandra Halvorson, R.N.; Douglas Hiza, M.D.; Keith Rau, M.D.; Steve Richards, M.D.; Sheldon Sheps, M.D.; Donna Wilken, R.N.

Si así lo solicita, le entregaremos este folleto en otros formatos.

©2004 Blue Cross and Blue Shield of Minnesota
P.O. Box 64560
St. Paul, MN 55164

F7795 (1/04)

La participación en su salud cardíaca

BluePrint
for Health®



Prevención de las enfermedades arteriales coronarias...



Licenciatarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association

Corre usted riesgos de enfermedades cardíacas? Si ya la tiene, ¿puede evitar un ataque cardíaco?

En Estados Unidos, las enfermedades cardíacas aún constituyen la principal causa de mortalidad tanto en hombres como en mujeres.

Usted puede tomar ciertas medidas para controlar su enfermedad cardíaca o lo que es aún mejor, prevenirla. Comience hoy a tomar estas medidas. No se descorazone ... usted puede mejorar su salud cardíaca.

¿Cómo aparece una enfermedad cardíaca?

Para que su organismo funcione bien, necesita mucha sangre rica en oxígeno que fluya libremente a su corazón, cerebro, piernas y a todas las partes de su cuerpo. Los depósitos grasos (colesterol) se acumulan en las arterias con el paso del tiempo, bloqueándolas, o haciéndolas más angostas y rugosas. Cuando esto sucede, la sangre ya no puede fluir a través de ellas fácilmente.

Cuando el músculo del corazón no obtiene suficiente sangre y oxígeno, pueden presentarse los síntomas de la angina tales como dolor en el área del pecho, brazo o cuello. Si una arteria se bloquea completamente, parte del músculo del corazón comienza a morir por falta de oxígeno.

¿Cuáles son los signos de advertencia temprana de la enfermedad cardíaca?

La angina es la manera que su cuerpo tiene de avisarle que su corazón no está obteniendo el oxígeno suficiente. La angina puede presentarse en cualquier momento. Normalmente se presenta con las actividades o el estrés, pero también puede presentarse cuando usted descansa. Hable con su médico si usted piensa que está sintiendo algún síntoma de angina.

Eso es un ataque cardíaco

¿Cómo se siente la angina?

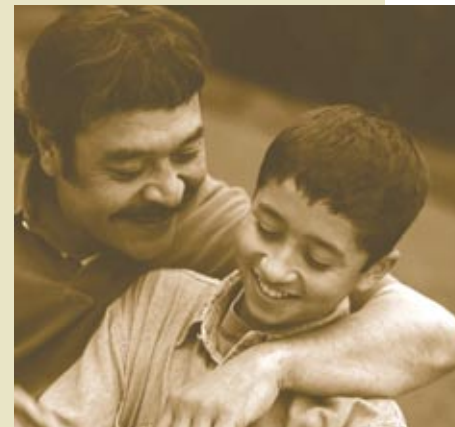
Cada persona experimenta la angina de manera diferente. La angina puede producir un síntoma o una combinación de ellos:

- Dolor, opresión, presión, apretujamiento, molestia o ardor en el pecho o en los brazos.
- Dolor en la garganta, cuello, mandíbula, espalda u hombros
- Debilidad repentina, cansancio o falta de aire
- Mareo o náusea

Si usted experimenta cualquiera de estos síntomas y no se alivian de inmediato con el descansando, **llame al 911**. Si tiene aspirinas, tome una (a menos que su médico le haya dicho que no lo haga).

No espere

¡Recuerde, la falta prolongada de oxígeno al músculo del corazón puede causar un ataque cardíaco...o incluso la muerte!



Elecciones saludables para el corazón

Las elecciones saludables que toma a diario pueden proteger su corazón. Siga estos pasos para su salud cardíaca.

- Hable con su médico ahora si piensa que tiene algún tipo de angina.
- Deje de fumar. Si quiere hacer sólo una acción buena para su salud, esa acción debe ser dejar de fumar. Hable con su médico sobre las opciones.
- Una dieta baja en colesterol y grasas con cinco raciones de frutas y verduras diarias es saludable para usted y toda su familia. Hable con su médico sobre un programa de control de peso si su peso está por encima o por debajo del promedio normal.
- Converse sobre su nivel de colesterol con su médico. Usted puede necesitar cambios dietarios, ejercicio físico y posiblemente medicación para mantener el nivel de colesterol dentro de los índices normales.
- Hágase controlar la presión arterial cada vez que visite su médico. Pregunte con qué frecuencia debe controlarla y si debe controlarla usted mismo. Una presión arterial saludable está por debajo de 120/80. *Una lectura de 140/90 o mayor es peligrosa. Debe ver a su médico pronto.* Si su presión arterial está entre 120/80 y 139/89, usted tiene *pre-hipertensión*. Esto significa que no tiene presión arterial alta ahora pero es probable que la desarrolle en el futuro a menos que adopte cambios de estilo de vida saludables.
- Comprométase a realizar ejercicios físicos diariamente. Trabaje con su proveedor de asistencia médica para diseñar un programa para satisfacer sus necesidades particulares.