

*La colesterolemia alta es uno de los principales factores de riesgo para enfermedad cardiaca o vascular.*

## **Reducción de Riesgo para Enfermedad Cardíaca y Vascular**

Los factores de riesgo son hábitos, rasgos o afecciones que pueden aumentar la posibilidad de que una persona sufra de arteriosclerosis, una causa principal de derrame cerebral, enfermedad cardíaca y vascular. La arteriosclerosis es un proceso lento en el cual los depósitos de grasa, colesterol y calcio se acumulan dentro de la arteria. La arteriosclerosis no se puede curar. Sin embargo, puede tomar medidas para detener su progreso. La clave es conocer sus propios factores de riesgo y modificarlos. Los estudios demuestran que esto puede prolongar su vida a la vez que mejorar su calidad. Comente con sus proveedores de atención médica para encontrar formas de alcanzar este objetivo.

Los factores de riesgo para enfermedades cardíacas o vasculares que no pueden cambiarse incluyen:

### **Edad**

- Hombres de 45 años de edad o mayores.
- Mujeres de 55 años de edad o mayores.

### **Sexo**

- Hombre.
- Mujer posmenopáusica.

### **Antecedentes familiares de la aparición de la enfermedad en:**

- Hombres de 55 años de edad o menores.
- Mujeres de 65 años de edad o menores.

A continuación se describen otros factores de riesgo que pueden ser controlados.

## Colesterolemia Alta

La colesterolemia alta es uno de los principales factores de riesgo para enfermedad cardíaca o vascular.

El colesterol y otras grasas (lípidos) son transportados en la sangre junto con ciertas proteínas llamadas lipoproteínas. Estas se miden mediante un análisis de sangre llamado “panel o perfil de lípidos”.

Los lípidos que se miden con mayor frecuencia son:

- **Colesterol:** El nivel total de colesterol en su sangre debe ser menor a 200 mg/dL. Su hígado puede producir todo el colesterol que necesita, pero también ingerimos colesterol en los alimentos. A medida que aumenta su colesterol arriba de 200, el riesgo de que sufra un ataque cardíaco o un derrame cerebral también aumenta.
- **Las lipoproteínas de alta densidad (HDL)** son conocidas como el colesterol “bueno”. Estas ayudan a eliminar el exceso de colesterol de las células y tejidos del cuerpo. Los niveles más altos de HDL se vinculan con un menor riesgo de sufrir un ataque cardíaco. Los niveles deseables son más de 40 mg/dL en los hombres y más de 50mg/dL en las mujeres.
- **Las lipoproteínas de baja densidad (LDL)** también son conocidas como el colesterol “malo”. Estas causan la acumulación de colesterol en las arterias. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Los niveles deseables son menos de:
  - 160 mg/dL si tiene un riesgo bajo de enfermedad cardíaca y vascular (0 a 1 factores de riesgo).
  - 130 mg/dL si tiene 2 ó más factores de riesgo.
  - 100 mg/dL si tiene alguna enfermedad cardíaca o vascular o si es diabético (70 mg/dL es una opción para individuos con “alto riesgo”).
- **Los triglicéridos** son transportados en la sangre y descompuestos para convertirse en energía. El azúcar, el alcohol y la grasa saturada de los alimentos pueden aumentar los niveles de triglicéridos. Los niveles normales son menos de 150 mg/dL.

Para mantener sus perfiles de lípidos dentro del rango necesario:

- Siga una dieta baja en grasas y colesterol.
- Mantenga un peso normal.
- Haga ejercicio.
- Tome las medicinas para reducir lípidos que le recete su médico.

Las pautas para TLC (Therapeutic Lifestyle Change (Cambio de Estilo de Vida Terapéutico)) sugieren una dieta que limite la ingesta de grasas aproximadamente a 30 por ciento de las calorías totales. Solamente el 7 por ciento del total de calorías deben provenir de grasas saturadas. También sugieren que limite su ingesta de colesterol y de sodio. Puede obtener más información sobre comida baja en grasas y baja en colesterol en la publicación del Northwestern Memorial Hospital, *Heart-Healthy Nutrition (Nutrición Saludable para el Corazón)*. Un dietista del Northwestern Memorial Hospital puede comentar con usted formas de reducir su ingesta de grasas y de colesterol.

## **Fumar/Masticar Tabaco**

La Asociación Americana del Corazón ha identificado el uso del tabaco como el factor de riesgo único más importante para enfermedad cardíaca y vascular.

El uso de tabaco causa:

- Daño en las arterias.
- Aumento en los depósitos de placa.
- Reducción de HDL.
- Aumento en el riesgo de coágulos de sangre.
- Frecuencia cardíaca y presión arterial altas.
- Irrigación sanguínea limitada a los brazos y las piernas.

Estos mismos efectos también pueden ocurrir si usted está expuesto a grandes cantidades de tabaco de “segunda mano” o ambiental. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consúltelo con su doctor o su enfermero. En el Center for Integrative Medicine and Wellness (Centro de Medicina Integral y Bienestar) del Northwestern Memorial Hospital podrá encontrar programas para dejar de fumar. Para obtener más información, llame al 312-926-WELL (9355).

## **Presión arterial alta.**

La presión arterial alta aumenta el riesgo de padecer enfermedad cardíaca, derrame cerebral y nefropatía. Como a menudo la presión arterial alta no se detecta, realice consultas periódicas con su doctor. Conozca su presión arterial meta. Para la mayoría de las personas, la meta es menos de 120/80. Siga las recomendaciones de su doctor en caso de que necesite:

- Perder peso.
- Reducir la ingesta de sal.
- Empezar un programa regular de ejercicios.
- Tomar la medicina que le recete.
- Dejar de fumar.
- Reducir el estrés.

## **Falta de ejercicio.**

La falta de ejercicio regular (estilo de vida sedentario) aumenta su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y vascular. Si no hace ejercicio, coméntelo con su proveedor de atención médica. El ejercicio aeróbico regular realizado la mayoría de los días de la semana hace que su corazón y su cuerpo sean más fuertes. También le ayuda a reducir otros factores de riesgo, como:

- Presión arterial alta.
- Colesterol alto.
- Diabetes.
- Exceso de peso.
- Estrés.

Si tiene enfermedad cardíaca, pregunte a su doctor acerca de algún programa de rehabilitación cardíaca. Esto le podría ayudar a estar saludable del corazón mediante ejercicios inofensivos y el control de sus factores de riesgo.

## Diabetes

La enfermedad cardíaca y vascular a menudo se produce en edad temprana y progresa más rápidamente en personas que tienen diabetes. Si usted padece diabetes, es muy importante mantener bajo control su nivel de azúcar en sangre en todo momento. El ejercicio diario, la dieta y las medicinas que le receten pueden ayudarle a controlar su diabetes.

## Exceso de Peso

Usted tiene sobrepeso si su índice de masa corporal (BMI) es de 25 o más (vea más adelante) o si su cintura mide más de 40 pulgadas para los hombres o 35 pulgadas para las mujeres.

El exceso de peso puede ocasionar:

- Presión arterial alta.
- Diabetes.
- Colesterol elevado.

## Calculadora de Índice de Masa Corporal (BMI)

El BMI mide la grasa del cuerpo con base en la estatura y el peso. La medida aplica tanto a hombres como a mujeres. Un BMI más alto puede indicar un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la obesidad. (Puede encontrar una tabla de BMI en el sitio Web de la Asociación Americana del Corazón, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org).)

La dieta y el ejercicio son factores clave para perder peso. Necesita ingerir 500 calorías menos diariamente para perder una libra de peso por semana.

En el Center for Integrative Medicine and Wellness (Centro de Medicina Integral y Bienestar) podrá encontrar ayuda para control de peso.

## Estrés

Los niveles altos de estrés pueden aumentar su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y vascular. El estrés puede provocar comer en exceso y aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Conozca las fuentes de estrés en su vida. Para reducir su nivel de estrés:

- Conozca sus límites
- Encuentre alivio social, participe en pasatiempos, haga ejercicio.
- Equilibre el trabajo y la diversión.
- Delegue las cosas que pueda.
- Busque asesoría para ayudarlo a manejar el estrés.
- A través del Instituto para el Bienestar puede encontrar asistencia.

## Señales de Alerta para Ataque Cardíaco y Derrame Cerebral

Reducir su riesgo también significa conocer las señales de alerta para ataque cardíaco y derrame cerebral.

Ataque Cardíaco	Derrame Cerebral, AIT (ataque isquémico transitorio)
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Presión incómoda, saciedad, opresión o dolor en el centro del tórax que dure más de algunos minutos.</li><li>▪ Dolor que se extiende a los hombros, cuello o brazos.</li><li>▪ Malestar torácico con ligero aturdimiento, desmayo, sudoración, náuseas o falta de aire.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Debilidad repentina o entumecimiento de la cara, brazo o pierna en un lado del cuerpo.</li><li>▪ Oscurecimiento repentino o pérdida de la visión, particularmente en un ojo.</li><li>▪ Pérdida del habla, o problema para hablar o comprender el lenguaje.</li><li>▪ Dolores de cabeza agudos, repentinos, sin causa aparente.</li><li>▪ Mareos inexplicables, inestabilidad o caídas repentinas, especialmente junto con alguno de los síntomas anteriores.</li></ul>

### El Ataque Cardíaco y el Derrame Cerebral son Emergencias Médicas

No todos estos signos ocurren en cada ataque. Si observa uno o más de estos signos, no espere. Llame inmediatamente al 911 y busque ayuda del médico.

### Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a [hlc@nmh.org](mailto:hlc@nmh.org).

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

*Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Northwestern Cardiovascular Institute (Instituto Cardiovascular de Northwestern)