

Tome medidas para disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca y vascular.

Reducción del Riesgo de Enfermedad Cardíaca y Vascular

Los factores de riesgo son hábitos, características o condiciones que pueden aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle arteriosclerosis. Con arteriosclerosis, la grasa, el colesterol y el calcio se acumulan dentro de las arterias. Esta acumulación es llamada placa y es una de las mayores causas de derrames cerebrales, enfermedad cardíaca y vascular. No tiene cura.

Sin embargo, puede tomar medidas para detener su progreso. La clave es conocer sus factores de riesgo y modificar los que pueda. Esto puede alargar y mejorar su calidad de vida. Hable con sus proveedores de atención de la salud para encontrar formas de reducir su riesgo. Algunos factores de riesgo no pueden cambiarse. Estos incluyen:

Edad

El riesgo de enfermedad cardíaca aumenta con la edad:

- Hombres de 45 años o más
- Mujeres de 55 años o más

Sexo

- Los hombres tienen más riesgo que las mujeres.
- Las mujeres tienen mayor riesgo después de la menopausia. La menopausia temprana puede aumentar este riesgo aún más.

Antecedentes familiares

Antecedentes de un ataque al corazón en un padre o hermano le pone en mayor riesgo de tener enfermedad cardíaca, especialmente si ocurrió antes de las siguientes edades:

- 55 en un padre o hermano
- 65 en una madre o hermana

Por lo tanto, es especialmente importante controlar los factores de riesgo que pueda controlar. Este folleto le explicará estos factores y le ayudará a comenzar a controlarlos.

Colesterol, grasa y dieta

Lo que come puede afectar los niveles de grasa y colesterol en su sangre, que son factores de riesgo importantes. Hay 2 tipos de colesterol en la sangre que son importantes: LDL y HDL.

- **LDL** o lipoproteína de baja densidad es conocida como colesterol “malo”. **Los niveles altos de LDL en la sangre aumentan el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral.** Un nivel bajo de LDL se considera bueno para su salud. Una dieta baja en grasas saturadas y grasas trans puede ayudar.
- **HDL** o lipoproteína de alta densidad es conocida como colesterol “bueno”. Las HDL ayudan al cuerpo a desechar el colesterol no deseado. **Los niveles altos de HDL pueden reducir su riesgo de ataque al corazón.** Un nivel bajo puede más bien aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca o derrame cerebral.
- **Los triglicéridos** son un tipo de grasa en el cuerpo. Altos niveles de ellos en la sangre aumentan su riesgo de ataque al corazón o derrame cerebral. El azúcar, el alcohol, el sobrepeso y la grasa saturada de los alimentos pueden aumentar los niveles de triglicéridos.

El colesterol se encuentra en comidas de origen animal. Algunas de estas pueden tener un alto contenido de grasa saturada. Pregúntele a su médico si necesita limitar su ingesta de comidas que contienen colesterol. Tome medicina para reducir sus niveles de colesterol si se lo receta un médico.

Para mantener su LDL, HDL y niveles de triglicéridos dentro del rango designado, muchos médicos recomiendan una “dieta mediterránea”. Considere utilizar estas recomendaciones:

- Limite o evite las comidas y bebidas altas en azúcar.
- No añada sal a las comidas. Use otras hierbas y especias en reemplazo.

Grasas

- Coma alimentos bajos en grasas saturadas y trans. Esto ayuda a mantener bajos los niveles de LDL. No más del 5 al 6 por ciento de sus calorías diarias totales deben provenir de grasas saturadas.
- Use comidas que contengan grasas no saturadas como aguacate, nueces y almendras.
- Use aceite de oliva, maní, sésamo o canola en vez de mantequilla o margarina para untar, mojar o cocinar. El tahini es una buena opción para salsas o en productos para untar.
- Los frutos secos y semillas son fuentes de grasas saludables, así como buenas fuentes de fibra y proteína.

Panes

- Los panes y cereales integrales son una elección de comida saludable.
- También el arroz y la pasta integral son más saludables que los blancos.

Carne y pescado

- Limite la carne roja a un par de veces al mes. Elija cortes magros de res y mantenga las porciones pequeñas, como del tamaño de un mazo de cartas.
- Ase, rostice, cocine a la parrilla u hornee carnes magras como aves y pescados (en vez de freírlas).
- Coma pescado al menos dos veces a la semana. Buenas opciones incluyen el salmón, la trucha, la caballa, el arenque y el atún en agua.
- Evite las salchichas, tocino, perros calientes y otras carnes procesadas altas en grasa.

Productos lácteos

- Reduzca la leche entera y de 2 por ciento, los quesos y los helados. Estos tienden a ser altos en grasas saturadas. En vez de estos elija leche descremada, yogur sin grasa y queso bajo en grasa.

Frutas y vegetales

- Incluya frutas y verduras frescas en cada comida. Úselas también como bocadillos.

El folleto de Northwestern Medicine (NM) *Nutrición para un Corazón Saludable* ofrece más información sobre elegir comidas para un corazón saludable, cocinar y comer afuera, cómo leer las etiquetas de la comida y consejos para añadir fibra a su dieta. Un nutricionista puede sugerir formas para que mejore su dieta.

Tabaco

El uso de tabaco de cualquier tipo es el factor de riesgo particular más importante que conduce a la enfermedad cardíaca y vascular. El uso del tabaco:

- Daña las arterias
- Reduce los niveles de HDL
- Limita la irrigación sanguínea a los brazos y piernas
- Aumenta el riesgo de coágulos sanguíneos
- Aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Aumenta la acumulación de placa (grasa, colesterol) en las arterias

Estos mismos efectos también pueden ocurrir si se expone a altas cantidades de humo de “segunda mano” o ambiental. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consúltelo con su médico o enfermera. El folleto de NM *Futuro Libre de Tabaco* ofrece consejos para comenzar.

Presión arterial alta

La presión arterial alta aumenta su riesgo de padecer enfermedad cardíaca, derrame cerebral y enfermedad renal. Puesto que a menudo no se detecta, realice chequeos periódicos con su médico. Conozca su presión arterial meta. Para muchos, la meta está cerca de los 120/80. Muchos factores pueden llevar a una alta presión arterial.

Siga las recomendaciones de su médico en caso de que necesite:

- Perder peso. La presión arterial frecuentemente bajará cuando se pierde el peso excesivo.
- Reducir la ingesta de sal (sodio). La sal puede llevar a la retención de líquidos, lo que puede llevar a una mayor presión arterial. Para muchos, la ingesta de sal diaria debe ser de 1500 a 2300 mg por día. Elija y prepare comidas sin añadir sal. Revise las etiquetas de la comida y reduzca el uso de comidas procesadas o enlatadas.
- Empezar un programa regular de ejercicios. Esta es una buena forma de perder el exceso de peso, fortalecer el corazón, reducir estrés y bajar la presión arterial.
- Tomar medicamentos con receta.
- Dejar de fumar o usar cualquier tipo de tabaco.
- Reducir el estrés. Los ejercicios de meditación o relajación pueden ayudarle a reducir su estrés y ayudarle a controlar su presión arterial.

Diabetes

Las enfermedades cardíaca y vascular ocurren normalmente antes y progresan de forma más rápida en las personas con diabetes. Si usted padece diabetes, es muy importante mantener bajo control su nivel de azúcar en la sangre. El ejercicio regular, la dieta y las medicinas que le receten pueden ayudarle a controlar su diabetes.

Ejercicio

El ejercicio aeróbico regular como caminar, nadar, bailar, andar en bicicleta o correr 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
- Sobrepeso
- Diabetes
- Altos niveles de LDL
- Estrés

La falta de ejercicio regular aumenta su riesgo de sufrir enfermedad cardíaca y vascular. Si no hace ejercicio, hable con su proveedor de atención de la salud para encontrar otras formas de bajar sus factores de riesgo.

Si tiene enfermedad cardíaca, pregunte a su médico acerca de algún programa de rehabilitación cardíaca. Esto puede ayudarle a desarrollar conductas saludables para su corazón a través del ejercicio seguro. El folleto del NM *El Ejercicio y su Corazón* también ofrece pautas generales para que comience.

Exceso de peso

Un índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés) de más de 25 se considera sobrepeso; un BMI de más de 30 se considera obesidad. Un tamaño de cintura de más de 40 pulgadas en hombres y más de 35 pulgadas en mujeres también es un factor de riesgo.

El exceso de peso puede ocasionar:

- Hipertensión arterial
- Diabetes
- Altos niveles de triglicéridos
- Bajos niveles de HDL

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 significar un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. (Puede encontrar una calculadora de BMI en el sitio web de la Asociación Americana del Corazón (American Heart's Association), www.americanheart.org).

La dieta y ejercicio son claves para **perder el exceso de peso. Comience hablando con su médico o nutricionista acerca de lo que significa un peso saludable para usted. Establezca metas para alcanzar ese peso.** Pregunte cuántas calorías debería estar ingiriendo por día. Usted necesita bajar su ingesta calórica total en 500 calorías por día si su objetivo es bajar 1 libra a la semana.

Hay ayuda disponible para el control del peso mediante estos centros de Northwestern Medicine:

- Center for Lifestyle Medicine 312.695.2300
- Raby Institute for Integrative Medicine 312.276.1212

Los folletos de NM: *Manejar su Peso: Registrar su Actividad* así como *Manejar su Peso: Control de Porciones* son recursos útiles para ayudarlo a guiarse.

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
- Busque actividades sociales, involúcrese en pasatiempos
- Haga ejercicio
- Equilibre el trabajo con la diversión
- Delegue las cosas que pueda
- Busque asesoría para ayudarlo a manejar el estrés

Puede querer contactar a Cardiac Behavioral Medicine (Medicina conductual de pacientes cardíacos) al 312.664.3278 para recibir ayuda.

Señales de alerta de ataque al corazón y derrame cerebral

Reducir su riesgo también significa conocer las señales de alerta del ataque al corazón y el derrame cerebral.

Ataque al Corazón	Derrame Cerebral, Mini Derrame Cerebral, Ataque Isquémico Transitorio (TIA)
<ul style="list-style-type: none">▪ Presión incómoda, saciedad, opresión o dolor en el centro del pecho que dure más de algunos minutos.▪ Dolor que se extiende a los hombros, cuello o brazos.▪ Incomodidad en el pecho con mareos, desmayos, transpiración, náuseas o vómitos.▪ Falta de aire con o sin molestia en el pecho.	<ul style="list-style-type: none">▪ Mareo sin explicación, inestabilidad o caídas repentinas.▪ Parálisis facial.▪ Debilidad o adormecimiento de un brazo o pierna.▪ Dificultad para hablar o para entender lenguaje hablado.

Si nota cualquiera de estas señales, llame al 911 para recibir ayuda médica de inmediato.

¡El ataque al corazón y el derrame cerebral son emergencias médicas!

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos promoviendo una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente y acceso a tratamiento y programas sin discriminación y eliminando todas las disparidades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363, o al Patient Representatives Department (Departamento de Representantes de los Pacientes) del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: Bluhm Cardiovascular Institute