

Consejos para Prevenir Enfermedades del Corazón

¿Sabías que el término “enfermedad del corazón” se refiere a varios tipos de condiciones del corazón? El tipo más común de enfermedad del corazón es la enfermedad de las arterias coronarias, la cual disminuye el flujo de la sangre al corazón y puede causar un ataque al corazón.¹

Factores de riesgo importantes de enfermedad del corazón son:

- Presión arterial alta
- Colesterol en sangre alto
- Fumar cigarros

Hay varias otras condiciones médicas y conductas de estilos de vida que también pueden ponerte en riesgo de una enfermedad del corazón, incluyendo diabetes, una dieta no saludable, poca actividad física y tomar demasiado alcohol.

A veces es posible que la enfermedad del corazón no se diagnostique hasta que una persona tenga signos o síntomas de un ataque al corazón, fallo cardíaco o arritmia (un problema del ritmo del corazón).

Cuando estos ocurran, los síntomas pueden incluir:

- Ataque al corazón: dolor o incomodidad en el pecho, dolor de espalda o en el cuello, indigestión, acidez, náuseas o vómitos, fatiga extrema, malestar en la parte de arriba del cuerpo, mareos y dificultad para respirar.

- Arritmia: Sensación de latidos anormales en el pecho (también llamados palpitaciones).
- Fallo Cardíaco: dificultad para respirar, fatiga o inflamación de los pies, tobillos, piernas, abdomen o venas del cuello.

Al seguir estos consejos² puedes ayudar a prevenir enfermedades del corazón.



Come alimentos nutritivos

- Busca formas de elegir alimentos nutritivos como más frutas, verduras, cereales integrales, carnes magras y productos lácteos bajos en grasa.
- Intenta de reducir tu consumo de sal, grasas saturadas y azúcar agregada. Puede que tardes un poco en acostumbrarte, pero los pequeños cambios pueden tener un gran impacto.
- Toma agua en lugar de bebidas azucaradas. Si tomas alcohol, toma con moderación.
- ¡Anima a tu familia a hacer lo mismo!



¡Trata de mantener un peso saludable para ti!

- Personas de todos tamaños de cuerpo pueden estar sanas, pero, a veces, tener un peso adicional puede contribuir a un mayor riesgo de enfermedades del corazón.



Deja de fumar

- Si no fumas, no empieces. Si fumas, dejar de fumar reducirá tu riesgo de una enfermedad cardíaca.
- Llama al 1-800-QUIT-NOW para obtener apoyo gratuito. ¡Puedes hacerlo!



¡Ponte activo!

- Actividad física puede ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol en la sangre y los niveles de azúcar en la sangre.
- Intenta realizar alguna forma de actividad física que disfrutes todos los días (20-25 minutos de actividad todos los días). Recuerda, bailar en la concha cuenta.
- Los niños y adolescentes deben intentar realizar una hora de actividad física todos los días.



Mantente al tanto de tu salud

- No se olvide chequear tu colesterol. Un adulto que esta en tratamiento para el colesterol alto puede necesitar pruebas más frecuentes, dependiendo de tu nivel de colesterol y del tipo de tratamiento que se esté usando.
- También es importante que cheques tu presión arterial con regularidad e incluso con más frecuencia si te han diagnosticado presión arterial alta.
- Si tienes diabetes, recuerda monitorear tu nivel de azúcar en la sangre.

Visita [QuestDiagnostics.com](https://www.questdiagnostics.com) para programar tus pruebas de diagnóstico y mantenerte al tanto de su bienestar.



¹ About Heart Disease. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed January 13, 2021. Accessed July 9, 2021. <https://www.cdc.gov/heartdisease/about.htm>.

² Prevent Heart Disease. Centers for Disease Control and Prevention website. Reviewed April 21, 2020. Accessed July 9, 2021. <https://www.cdc.gov/heartdisease/prevention.htm>.