El colesterol alto en la sangre es uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiaca. Cuando hay demasiado colesterol en su sangre, éste se acumula en las paredes de sus arterias. Con el tiempo, esto produce "endurecimiento de las arterias" de modo que las arterias se achican y el flujo de sangre al corazón disminuye o se bloquea. Esto puede producir un ataque cardiaco.

SÍNTOMAS DE COLESTEROL ALTO:

El colesterol alto rara vez presenta señales de alerta, por lo tanto es difícil saber si lo padece sin un análisis de sangre. Las personas de más de 40 años deberían controlar sus niveles de colesterol regularmente con un doctor.

PREVENGA LA ENFERMEDAD CARDIACA:

¡La enfermedad cardiaca se puede prevenir! Haciendo unos simples cambios en su dieta y ejercicio, usted puede reducir sus posibilidades de enfermedad cardiaca.

- Aumente la actividad física—haga ejercicio (aunque sólo sea caminar) durante 30 minutos al menos 3 veces por semana
- Evite fumar o estar alrededor de personas que fuman
- Reduzca el estrés
- Limite las bebidas alcohólicas
- No consuma demasiada grasa
- Ingiera frutas y vegetales frescos en abundancia

INFORMACIÓN DE CONTACTO:
riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Teléfono: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Para más información sobre enfermedad cardiaca en internet, visite:

Asociación Americana del Corazón
www.americanheart.org

Asociación Nacional de la Embolia Cerebral
www.stroke.org

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
www.cdc.gov

El Departamento de Agricultura de los EE.UU.
www.usda.gov

• • •

La información para este folleto fue adaptada de los materiales publicados por:

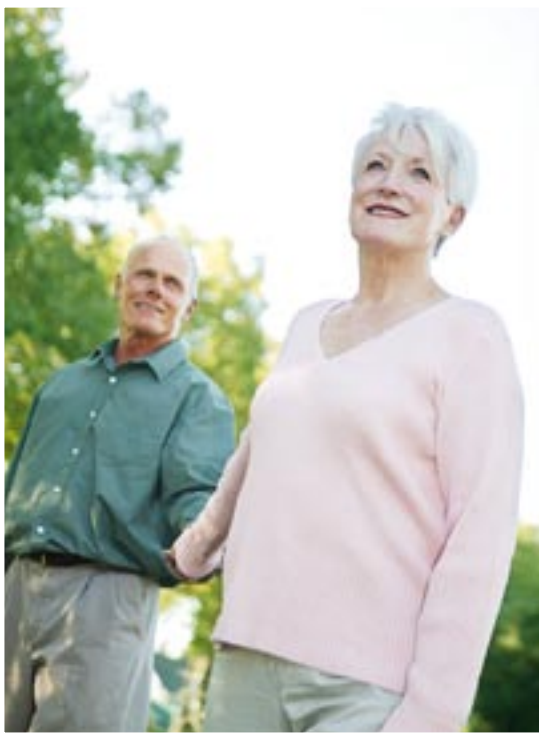
Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA)

Asociación Americana del Corazón

Asociación Nacional de la Embolia Cerebral

Este folleto fue desarrollado con el financiamiento de la Oficina de Reasentamiento de Refugiados del Departamento de Salud y Servicios Humanos.



Enfermedad cardiaca (Heart Disease)

(Spanish)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

VIDA SALUDABLE

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CARDIACA?

La enfermedad cardiaca es una condición en la que la sangre rica en oxígeno y nutrientes no llega al corazón. Esto podría producir un ataque cardiaco, ataque cerebral o incluso la muerte.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CARDIACO?

El corazón trabaja las 24 horas del día, bombeando sangre rica en oxígeno y nutrientes por el cuerpo. La sangre llega al corazón a través de las arterias. Cuando la gente come comida no saludable y no hace ejercicio, la grasa se acumula en las arterias. La acumulación o placa de grasa puede reventar y producir un coágulo de sangre. Esto es malo para el corazón porque los coágulos de sangre reducen el flujo de sangre al corazón y causarán un ataque cardiaco.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CARDIACO:

- Dolor en el centro del pecho que dura más de unos minutos o que desaparece y vuelve
- Dolor en uno o en los dos brazos, la espalda, cuello, mandíbula o estómago
- Falta de aire (dificultad para respirar, para recobrar el aliento) con o sin dolor de pecho
- Aparición de sudor frío, náuseas o sensación de desvanecimiento

Las mujeres pueden experimentar los mismos síntomas que los hombres, pero las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir algunos de los otros síntomas comunes, principalmente la falta de aire, náuseas/vómitos y dolor de espalda o mandíbula.

¿QUÉ HACER SI CREE QUE ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE CARDIACO?

Tome el teléfono y marque el 911 de inmediato. No espere. Busque la manera de llegar al hospital de inmediato. Si está teniendo un ataque cardiaco, trate de no conducir usted mismo hasta el hospital.

¿QUÉ ES UN ATAQUE CEREBRAL?

Un ataque cerebral sucede cuando un vaso sanguíneo que lleva oxígeno y nutrientes al cerebro explota o es bloqueado por un coágulo de sangre o algún otro sólido. Cuando esto sucede, parte del cerebro no recibe la sangre y el oxígeno que necesita. Esto se llama ataque cerebral. Cuando el oxígeno no llega al cerebro, las células nerviosas mueren rápidamente. El resultado es daño cerebral permanente. La parte del cuerpo que controlan las células dañadas deja de funcionar cuando las células nerviosas mueren.

SÍNTOMAS DE UN ATAQUE CEREBRAL:

- Entumecimiento repentino o debilidad en el rostro, brazo o pierna, especialmente en un lado del cuerpo
- Dificultad para hablar o entender
- Dificultad para ver con un ojo o con los dos ojos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación
- Dolor de cabeza severo y repentino sin causa conocida

¿QUÉ HACER SI CREE QUE ESTÁ TENIENDO UN ATAQUE CEREBRAL?

Tome el teléfono y marque el 911 de inmediato. No espere. Busque la manera de llegar al hospital de inmediato. Si está teniendo un ataque cerebral, trate de no conducir usted mismo hasta el hospital. Fíjese a qué hora comenzaron los síntomas del ataque cerebral. El tratamiento con medicamentos para el ataque cerebral podría reducir los efectos a largo plazo de un ataque cerebral.

HIPERTENSIÓN O PRESIÓN ARTERIAL ALTA

¿QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

Cada vez que late el corazón, bombea sangre a las arterias. La presión arterial es la fuerza que hace la sangre contra las paredes de las arterias. La presión arterial "alta" o hipertensión, es cuando la fuerza es muy intensa, lo que indica que su corazón está trabajando demasiado. Usted no puede sentir que su corazón está trabajando demasiado, pero la hipertensión puede ser una enfermedad muy seria y fatal. Sin tratamiento, la presión arterial alta podría causar:

- Insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia renal
- Ataque cardiaco
- Ataque cerebral
- Cambios en la visión y ceguera

SÍNTOMAS DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA:

No hay señales de alerta para la presión arterial alta. Por eso, a menudo se la llama "el asesino silencioso." La presión arterial alta puede ser tratada y controlada con una dieta saludable y ejercicio regular. Controle su presión arterial para saber si estaría corriendo riesgo de tener o sufrir de presión arterial alta.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

El colesterol es una sustancia blanda, como grasa, que se encuentra en la sangre. Es normal tener colesterol porque se utiliza para crear células que ayudan a que su cuerpo funcione. Sin embargo, demasiado colesterol puede producir enfermedad cardiaca que ocasionaría ataques cardiacos.